جيفري شوارتز و ربيكا جلادينج

أنت لست دماغك



حل من أربع خطوات

لتغيير العادات السيئة
والتخلص من أخطاء التفكير
والتحكم في مسار الحياة

ترجمة: دعاء حسين

آفاق

أنت لست دماغك

جيفري شوارتز،
وريبيكا جلادينج

◆ المؤلف: جيفري شوارتز، وريبيكا جلادينج

◆ العنوان: أنت لست دماغك

◆ ترجمة: دعاء حسين علي

◆ طبعة آفاق الأولى 2024

◆ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي

◆ مستشار النشر: سوسن بشير

◆ المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:

٢٠٢٣ / ١٤٦٩٧

الترقيم الدولي: ISBN

978 - 977-765 - 377 - 0

Afaq Bookshop & Publishing House

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb
CAIRO – EGYPT Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787
E-mail: afaqbooks@yahoo.com – www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة- من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب القاهرة جمهورية مصر العربية
ت: ٢٥٧٧٨٧٤٣ ٠٠٢٠٢ - ٢٥٧٧٩٨٠٣ ٠٠٢٠٢ موبايل ٠١١١١٦٠٢٧٨٧

جيفري شوارتز، وريبيكا جلادينج

أنت لست دماغك

حل من أربع خطوات لتغيير العادات السيئة والتخلص من أخطاء التفكير والتحكم في مسار الحياة

ترجمة

دعاء حسين علي

آفاق للنشر والتوزيع

هذه ترجمة كتاب:

You Are Not Your Brain

الجزء الأول

الشعور بالذات

الفصل الأول

أنت لست دماغك

في حقيقة الأمر، لا يوجد ما هو أكثر إرباكًا وإيلامًا من أن يستحوذ دماغك على أفكارك، ويشوِّه تقديرك لذاتك، ويشكِّك في قدراتك، ويسلبك قواك، من خلال محاولاته المستميتة لأنْ يملي عليك أفعالك.

«إنه أشبه بغزو بنات الأفكار»، قال أيد، مؤدٍّ بارع في مسارح برودواي، والذي تأخرت حياته المهنية لسنوات عديدة بسبب خوفه الشديد من الرفض. كطيار آلي، شعر أيد أن عقله تولى القيادة وبدأ في شحنه بعدم الثقة بالنفس والقلق. لقد كان أمرًا مروعًا ومهينًا، دائمًا ما كان يخبرني بكل هذه الأشياء عن نفسي في حين أن أيًّا منها لم يكن صحيحًا، لقد كان يحاول إقناعي بأنني لست جيدًا بما يكفي ولا أستحق أي شيء! والأسوأ من ذلك، أن كل هذه الرسائل العقلية المضللة عن أيد لم يكن بها شيء من الصحة، والحقيقة أن أيد ما هو إلا مؤدٍّ بارع يحظى بكامل الاحترام والحب بسبب فطنته وقدرته على التواصل مع الجمهور وثقته التي لا تُقهَر على المسرح. دائمًا ما يكون الجمهور متحمسًا لرؤيته ويتأثر بأدائه. ومع ذلك، فإن عقله المضلل لم يسمح له بقبول

أفكاره المشوشة. بدلًا من الإيمان بصفاته المميزة ومهاراته المؤثرة، كان عقله مبرمجًا على تجاهل مميزاته والتركيز على الأخطاء التي قد يكون اقترفها، أو الطريقة التي استقبل بها الناس هذه الأخطاء، أو بصفة عامة، يصب كامل تركيزه على أخطائه اللحظية ونواقصه. ولكن من أين أتت كل هذه المعتقدات السلبية والشكوك؟ بالرغم من أن معظم هذه الرسائل العقلية المضللة ترعرعت جذورها منذ الطفولة، فإن هناك تجربة معينة كان لها دور رئيسي في تغيير كل شيء. كان أيد يتذكر جيدًا أن كل شيء قد بدأ في اللحظة التي كان يقف فيها أمام مخرج مشهور عندما كان في العشرينيات من عمره. بينما كان يستعد لبدء مشهد ما، انتابته حالة من الدوار والشلل المؤقت. وصف هذه الحالة: «شعرت أنني غادرت جسدي حينها». كانت واحدة من أصعب التجارب. ظل هذا الموقف يطارده في أحلامه لفترة طويلة. وعندما بلغ الثلاثين من عمره، أصبح هذا الموقف مثل الطاعون في حياته. «لم أعد أعاني من كوابيس التعري على خشبة المسرح، حيث كان ينتابني هذا الشعور في كل مرة أذهب فيها إلى تجربة أداء. كنت أشعر أنني مكشوف».

خلف هذا المظهر الهادئ، كان خائفًا من الرفض وفي حالة اضطراب عارمة.

بدأ أيد في تقبُّل هذه الرسائل العقلية المضللة، ومن ثم فإنه رفض الذهاب إلى تجارب الأداء واقتنع أن حياته المهنية قد انهارت تمامًا. وانتصر في النهاية قلقه وخوفه.

الرسائل العقلية المضللة

هي أي أفكار خاطئة وغير دقيقة، أو أي دافع يشتت العقل، أو أي رغبة من شأنها إبعاد الفرد عن هدفه الحقيقي أو نياته (ذاتك الحقيقية مثال على هذا).

ليس من الضروري أن تعاني من القلق العارم حتى تطاردك هذه الرسائل. بالنظر في حالة سارة، مسؤولة علاقات عامة تبلغ من العمر تسعة وعشرين عامًا، كانت تعاني من الاكتئاب وتسعى للكمال لسنوات عديدة. مثل الكثير منا، كانت تساورها مخاوف من عدم الوصول إلى طموحاتها ودائمًا ما كانت تشكك في قدراتها. والأمر المؤرق فعلًا أنها تهتم وبشدة بتعليقات الآخرين وأفعالهم، الأمر الذي جعلها تُشخصن ردود أفعال أصدقائها أو عائلتها أو زملائها. مثلًا، إذا كانت تتحدث مع صديق لها وتوقف عن الحديث لبرهة قصيرة، كانت تفترض أنها قالت شيئًا خاطئًا أو أزعجته بطريقة ما. لم تكن قادرة على الإفلات من هذه الرسائل المضللة، وظلت تبحث عن تفسير لسبب فعل صديقها. وبدلًا من أن تدرك أنها لا علاقة لها بذلك، أصبحت سريعة القلق، والردود السلبية تدور داخل رأسها مرارًا وتكرارًا، آملة في أن تجد حلًّا. كانت بداخل عقلها حلقات لا متناهية وأسئلة تعد فلا تحصى، ودائمًا ما كان عقلها يصور لها مختلف السيناريوهات في محاولة يائسة منه للسيطرة على قلقها. بصرف النظر عما فعلته، لم تستطع فهم الأمر أو حتى إبعاد مشاعر القلق المروعة من عقلها. كانت تشعر بالفشل في أعماقها، وانتهى بها المطاف مصدقةً أن المشكلة الحقيقية تكمن في

داخلها. تمنت كثيرًا لو أنها تستطيع معرفة ما يحدث حتى تمنع تكراره في المستقبل، وتتجنب معايشة هذا الشعور مرة أخرى وما يرتبط به من أفكار سلبية هدامة.

ولكن لسوء الحظ، لم تستطع فعل ذلك. وعلى النقيض، تزايد قلقها باستمرار وصارت تبالغ في تحليلها للمواقف حتى أُنهكت واستُنزفت تمامًا.

الأمر الذي لم تُلقِ له بالًا حينها هو أن عقلها كان يرسل لها رسائل مضللة، مضمونها أن تتلقى الحب والقبول وأن تهتم بجميع من حولها. خلاصة القول، أنها كانت تتجاهل ذاتها الحقيقية وتركز فقط على الآخرين مهما كلفها الأمر.

الذات الحقيقية

يعني العيش وفقًا لذاتك الحقيقية أن ترى من تكون حقًّا بناء على سعيك الخالص لتجسيد القيم وتحقيق الأهداف التي تؤمن بها. ويشمل هذا التواصلَ مع ذاتك ومشاعرك واحتياجاتك من منظور المحبة والرعاية والعناية، والذي يتوافق مع الطريقة التي يعاملك بها دليلك الداخلي (صوتك الداخلي الحكيم).

طغت الرسائل المضللة وسيطرت على عقل سارة بالكامل، إلى الدرجة التي أبقتها في فراشها طوال الوقت محاولة تجاهُل العالم من حولها. وبدأت الأعراض الجسدية في الظهور بما في ذلك الصداع، وآلام في الجسم، وافتقار تام للحافز. وكأن ملاءة من الكسل والخمول

قد أُلقيت لتوِّها عليها وغطت كيانها بالكامل. ومع تطوُّر الاكتئاب، توقفت عن التفاعل مع أسرتها وأصدقائها. فقدت رغبتها حتى في أبسط الأنشطة اليومية وهجرت الرياضة تمامًا.

وكلما أنتج عقلها هذه الرسائل المضللة، زاد إيمانها بأنها فاشلة، لا تقوى على مقاومة هذه الأفكار والثقة بنفسها من جديد. ظلت تغرق في اليأس أكثر وأكثر حتى اقتنعت تمامًا بأنها عديمة القيمة، وأن هذه الحياة مجرد مكان يائس. لقد ظنت أنها مجرد «شخص سلبي ومكتئب لا يستحق أي شيء».

كانت «أبي» تعاني من نفس مشكلة سارة، حيث كانت تميل إلى المبالغة في تحليل المواقف، وقد تسببت لها هذه الرسائل في قلق دائم حول سلامة أصدقائها وعائلتها وأمانهم. دائمًا ما كانت تتردد فيما إذا كان ينبغي لها أن تقول أو تفعل أي شيء. وعلى الرغم من أنها كانت قادرة على التعبير عن آرائها بوضوح واقتناع في العمل، لم تقدر قَط على إخبار الأشخاص المهمين في حياتها بما تفكر فيه أو ما تشعر به تجاههم. «لم أعرف قَط إذا كنت أفعل الصواب أم لا»، قالت أبي عندما كانت في خضم أعراضها الجسدية والنفسية. «كيف لي أن أضمن الأفضل لعائلتي من دون أن أُشعرهم بالحماية الزائدة؟ ماذا لو تأذى أي شخص أو اقترف خطأ ما وأنا كنت أعلم جيدًا أنها فكرة خاطئة من البداية؟ كيف لي أن أتعايش مع معرفة أنه كان بإمكاني فعل شيء لمنع هذا الخطأ؟».

دائمًا ما كانت «آلة الذنب» الخاصة بأبي في حالة تأهب قصوى

عندما تذكر مخاوفها أو آراءها. مثلًا، إذا منعت أطفالها من فعل شيء ما، كانت تشعر أنها تُخيِّب آمالهم وتعرقل طريقهم، كما قالت: «لا أحب الصراعات، لا أحب التزام الصمت أو أن أكون مثل الجماد في حالة سكون دائم». كان الأمر معضلة واقعية، حيث إنها لم تقدر على معايشة الشعور بالذنب، وفي نفس الوقت كانت تشعر بالقلق والخوف الشديد عندما تُعبِّر عن آرائها ومعتقداتها. عند نقطة معينة، شعرت أنها تعيش حياة منقوصة بسبب تغافلها عن ذاتها الحقيقية، ومع ذلك لم ترَ أي مخرج من ذلك المأزق. بفضل رسائل عقلها المضللة وكونها مقيدة بسبب التردد، غالبًا ما كانت تشعر بالذنب والقلق. بصرف النظر عن عدد المحاولات التي قامت بها، لم تستطع إخراج نفسها من دائرة التفكير المبالغ فيه أو تغيير اعتقادها بأن عليها حماية جميع من حولها أو اللجوء إلى دليلها الداخلي لمساعدتها على رؤية الصورة كاملة.

الدليل أو الحكيم الداخلي

هو ذلك الجانب من عقلك اليقظ الذي يمكنه رؤية الصورة كاملة، بما في ذلك قيمتك المتأصلة وقدراتك وإنجازاتك. هذا الدليل الداخلي يَعرف جيدًا ما تفكر فيه، ويرى الرسائل العقلية المضللة على حقيقتها، ويعرف جيدًا من أين تأتي، وأيضًا يفهم جيدًا كيف تشعر سواء من الناحية الجسدية أو الشعورية، ويكون على أتم دراية بمدى تأثير عاداتك غير الصحية وردودك التلقائية عليك.

دائمًا ما يريد الأفضل لك، لأنه يهتم لمصلحتك في المقام الأول، لذلك فإنه يدفعك نحو تقديرك لذاتك الحقيقية، واتخاذ القرارات بطريقة عقلانية اعتمادًا على ما في مصلحتك العامة.

بنفس الطريقة، كانت رسائل ستيف العقلية المضللة تُبقيه بعيدًا كل البُعد عن التواصل الحقيقي مع زوجته وأطفاله وزملائه في العمل.

في هذه الحالة، كانت رسائل ستيف المضللة تحاول إقناعه بأن أي شخص في حياته يريد شيئًا منه، وأنهم لا يقضون الوقت معه لشخصه أو لأنهم يحبونه بالفعل. تسببت هذه الأفكار المضللة في أنه أصبح سريع الانزعاج والغضب من أي شخص يطلب منه أي خدمة. بالطبع، كانت هذه الرسائل المضللة تشوِّش قدرته على اللجوء إلى دليله الداخلي وطلب المساعدة لرؤية الحقيقة، وهي أن الأشخاص في حياته يحبونه ويحترمونه لأنه ذكي ومرح ومهتم ولديه رؤية. على عكس ما كانت هذه الرسائل تحاول إقناعه به، فإن الأشخاص في حياته لم يطلبوا منه قَط القيام بعملهم، كل ما أرادوه فعلًا هو قضاء الوقت معه حتى يتعلموا من رجل ذي شخصية قوية ومثيرة للاهتمام مثله ليس إلا.

من المؤسف حقًّا أن تصديق هذه الرسائل جعله يعيش حالة توتر مزمن. أينما نظر، كان يجد أناسًا محتاجين إلى المساعدة، وكان هذا يمتص طاقته ويحبطه. ولسوء الحظ، كان رد فعله على نوبات الغضب وخيبة أمله في الآخرين هو تجنُّب الناس قدر الإمكان، والبحث عن الراحة والاسترخاء كل ليلة من خلال كأس نبيذ. ساعده ذلك على الحد من التوتر، لكنه ساعد أيضًا على تفاقم المشكلات سواء في العمل أو

في المنزل: أصبح ستيف منعزلًا عاطفيًّا عن الأشخاص المهمين في حياته، وهذا بدوره جعله يشعر بالوحدة والحزن المتأصل.

لم يكن كلٌّ من سارة، وأيد، وأبي، وستيف، إلا مجرد أمثلة على الخسائر الفادحة لهذه الرسائل المضللة التي من شأنها أن تسيطر سيطرة كاملة على حياة البشر، وكيف يمكن للاستماع إلى مثل هذه الرسائل المضللة أن يقود إلى الاكتئاب والمشكلات العاطفية والانعزال والإدمان والعادات غير الصحية.

في تلك اللحظة التي لم يعودوا فيها قادرين على استخدام الدليل الداخلي لديهم لرؤية الصورة كاملة، ولم تعد أفكارهم متوافقة مع ذواتهم الحقيقية، يصبحون عالقين في حلقة لا متناهية من الرسائل العقلية المضللة.

دوامة الرسائل العقلية المضللة

كيف تظهر تلك الرسائل العقلية المضللة؟ وإلى ماذا تدفع الواحد منا؟ لمعرفة ذلك دعونا نتابع قضية «كارا»، وهي امرأة تبلغ من العمر خمسة وعشرين عامًا، كانت تعاني من الشراهة وتصارع الأنظمة الغذائية منذ المراهقة. إذا قابلتها اليوم فلن تتخيل حتى أنها حملت مثل هذه الأفكار المشوهة حول جسدها عندما كانت مراهقة، حيث تبدو الآن امرأة واثقة بنفسها ومفعمة بالحياة، ناجحة في حياتها المهنية كمحللة، ولديها شبكة واسعة من الأصدقاء، ومع ذلك فإن الرسائل العقلية المضللة حول مظهرها الخارجي كانت مسيطرة عليها في أثناء فترة المدرسة الثانوية والجامعة.

وصفت كارا طريقة تأثير هذه الرسائل عليها على النحو الآتي، أولًا، كان من شأن فكرة واحدة خاطئة أن تهاجم عقلي محاوِلة إقناعي بأنني غير جيدة وغير محبوبة، فقط لأنني غير مثالية من الناحية الجسدية. على الرغم من عدم صحة أي من هذا، كانت تأخذ هذه الرسائل على محمل الجد وتتقبلها كواقع مُسلَّم به. ما حدث بعد ذلك كان لا يُحتمَل حيث قالت: «كان شعورًا مزعجًا بعدم الارتياح كأنني أريد أن أتحرر من جلدي». كانت تشعر بالاشمئزاز من نفسها سواء من الناحية الجسدية أو الشعورية. كان شعورًا لا يُحتمَل وكل ما كانت تريده حينها هو الهرب بعيدًا عن كل هذا بأسرع وقت ممكن.

وستستمر معاناتها وصولًا إلى الذروة التي لن تستطيع تحمُّلها. وعلى الرغم من محاولاتها المستميتة لمقاومة هذه المعاناة، فإن الأحاسيس المزعجة، كالقلق الحاد وكره الذات، كانت طاغية. وفي نهاية المطاف، استسلمت وبدأت الانخراط في ذلك السلوك غير الصحي، مثل النهم والشراهة واتباع الحمية الغذائية القاسية. وسرعان ما استسلمت، انتابها شعور بالهدوء والتحسن مرة أخرى، تلك الراحة اللحظية كانت أفضل من اللا شيء، أو هكذا كانت تعتقد.

ما استنتجته كارا من هذه التجربة أنها بمجرد إكمالها للسلوك تعود الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة بكامل قواها. حيث قالت: «بصرف النظر عن كل محاولاتي، فدائمًا ما كان ينتهي بي الأمر عند نقطة البداية. لم ينجح أي شيء على الإطلاق». استنزفت الرسائل الدماغية المضللة حياتها بالكامل، وقالت نادمة: «كنت أُضيِّع حياتي

بيدي»، حيث فقدت الكثير من الوقت الذي كان يمكنها قضاؤه مع عائلتها أو أصدقائها، أو استغلاله في تطوير عملها، أو حتى في ممارسة الأنشطة المفضلة.

شعرت بالأسى البالغ حيال انخراطها في دوامات المحاولات المستميتة للتخلص من الشعور المزعج بعدم كفايتها. ولكن في أعماقها، كانت تريد وبشدة التوصل إلى طريقة لوقف مثل هذه السلوكيات الخاطئة، وعدم تصديق الرسائل الدماغية المضللة، ولكن لم يكن لديها أدنى فكرة عن كيفية القيام بذلك. اتبعت تقريبًا معظم أنواع الحميات الغذائية، وذهبت إلى عدد مهول من المعالجين النفسيين وأطباء التغذية، لكن لم يساعدها أيٌّ من هذا. والأسوأ من هذا وعيها التام بالتزايد المستمر للمشكلة وتفاقمها. «كلما أوليت اهتمامًا لمظهري الخارجي وللنظام الغذائي، شعرت بسوء تجاه ذاتي وتزايدت الأفكار السلبية داخل عقلي».

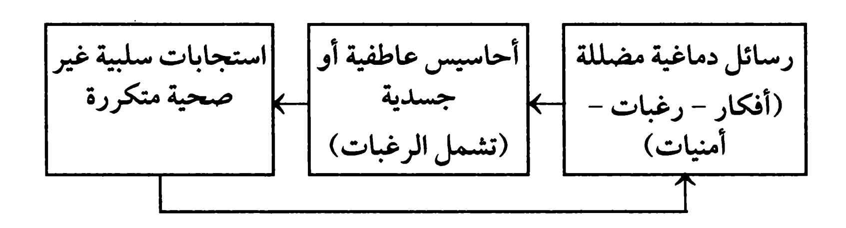
ولكن ماذا حدث لكارا في أثناء انهماكها في ملاحقة الرسائل الدماغية المضللة تلك؟ في حقيقة الأمر، كانت عالقة في نمط صارم حيث تقود الأفكار المضللة فيه إلى معاناة وسلوكيات غير صحية أكثر.

إذا بسَّطنا ما يحدث كلما استسلمت كارا للرسائل المضللة لدماغها، فسوف نرى حلقة من الرغبات والأفكار السلبية متبوعة بأحاسيس عاطفية وجسدية مزعجة. كتتابع طبيعي، انخرطت كارا في سلوك غير صحي، فقط من أجل التخفيف من حدة معاناتها. وبينما وفَّرت لها هذه السلوكيات الشعور بالراحة اللحظية، كان لها تأثير مدمر عليها، لأن دماغها وجسدها

ربطا بين هذه السلوكيات وبين الشعور بالراحة والتخفيف من المعاناة (بصرف النظر عن تأثيرها المدمر على المدى الطويل).

ما وصفته كارا يعد ظاهرة كونية تنطبق عليك وعلى رسائل دماغك المضللة، بصرف النظر عن مسبباتها.

وكما هو موضح بالشكل (١) تبدأ العملية عند أول ظهور للرسائل الدماغية المضللة، ومن ثم تتسبب للشخص في المعاناة والانزعاج. قد تمر بتجربة ألم جسدي كخفقان القلب أو ألم في المعدة أو رغبات مُلِحة أو حالة عاطفية معينة، مثل: الخوف، الفزع، القلق، الغضب الشديد، الحزن.



تخفيف مؤقت للمعاناة

شكل (١) دوامة الرسائل الدماغية المضللة

يصف الشكل عملية تطوُّر الرسائل الدماغية المضللة وتحوُّلها إلى سلوكيات وعادات غير صحية. يعاني الشخص بعد ظهور الرسائل الدماغية المضللة من شعور حاد بعدم الارتياح يمكن أن يكون جسديًّا أو عاطفيًّا، وبسبب تلك الأحاسيس الحادة تتملك الشخص رغبة مُلِحة في التخلص منها. وكنتيجة أساسية لذلك يستجيب الشخص بطريقة آلية سلوكية، والتي عادة ما تكون غير صحية.

يكون الهدف الرئيسي في هذه المرحلة هو التخلص من كل هذه الأحاسيس بأسرع وقت ممكن. لاحظنا من خلال حالة كلٍّ من أيد، وسارة، وأبي، وستيف، وكارا، كيف تختلف الطرق المدمرة المتبعة لتجنُّب هذه الأحاسيس المزعجة والتحرر منها باختلاف محتوى تلك الرسائل، والأنماط التي يتبعها الشخص في تعامله مع محنته. في الحقيقة، لا يمكن حصر الاستجابات الممكنة في هذه الحالة، حيث تتضمن: إشباع إدمان ما، التورط في النقاشات المستمرة، الهرب من مواقف معينة، محاولة إسكات العالم من حولك، إلخ. في معظم الحالات، يدرك الشخص حقيقة ما يفعله، ولكن بداخله، خلف مستوى وعيه، يدرك جيدًا أن عليه إكمال السلوك للتخلص من هذا الإحساس المزعج الذي يعايشه.

الأحاسيس العاطفية مقابل العاطفة

عادة ما يكون الفرق بين الأحاسيس العاطفية (الأحاسيس المزعجة التي تنشأ من الرسائل الدماغية المضللة) والعاطفة أمرًا محيرًا للبعض.

عندما نتحدث عن الأحاسيس العاطفية، فإننا نشير وعلى وجه الخصوص إلى تلك المشاعر الناتجة عن الرسائل الدماغية المضللة التي لا تمت إلى الحقيقة بصلة. على سبيل المثال، إذا شعرت بالحزن لفقدانك شخصًا عزيزًا، فإن هذا يصنف كعاطفة مستندة إلى حدث حقيقي. وعلى الأرجح فإن استجابتك تكون مماثلة لما قد يختبره معظم الأشخاص. وبالتالي، فإن هذا ما يطلق عليه «العاطفة»، وهو ليس إحساسًا عاطفيًّا. ويجب عدم تجنُّب هذه الأنواع من العواطف

بأي شكل، وإنما يجب معايشتها والتعامل معها بصورة بنَّاءة حال ظهورها.

وعلى النقيض، إذا شعرت بالحزن لأنك تعتقد أن لا أحد يهتم لأمرك وأنك شخص غير محبوب أو مرغوب فيه، رغم وجود أدلة تثبت العكس، مثل تمتُّعك بعلاقات وثيقة مع عدد كبير من أفراد عائلتك وأصدقائك، فإن حزنك حينها يكون مستندًا إلى رسائل دماغية مضللة، ويعتبر ذلك نوعًا من أنواع الأحاسيس العاطفية وليس عاطفة (التي تقودك إلى التصرف بطريقة غير صحيحة مثل الابتعاد عن الأشخاص المقربين الذين يهتمون حقًّا لأمرك، أو اللجوء إلى الطعام كوسيلة للهروب من الحزن أو الانغماس في سلوكيات غير صحية).

سوف نستخدم مصطلح «الإحساس العاطفي» في جميع فصول الكتاب للإشارة إلى المشاعر الناتجة عن الرسائل الدماغية المضللة. هدفنا الرئيسي هو توجيه انتباهك إلى هذه الرسائل عند اتباعك للخطوات الأربع، حيث إنك يجب أن تتعلم كيفية التخلص من تلك الأحاسيس وأن تدرك جيدًا أنها نتيجة للرسائل الدماغية المضللة، وأن تدرك في نهاية المطاف أنها مجرد أحاسيس كاذبة وسوف تقودك في النهاية إلى سلوكيات مدمرة.

سوف نستمر في مناقشة الفرق بين العواطف والأحاسيس العاطفية الناتجة عن الرسائل الدماغية المضللة، وسنحاول جاهدين مساعدتك على التفريق بينهما. والآن، ضع في الاعتبار هذا الاختلاف الآتي: يجب الشعور بالعواطف والتعامل معها بصورة بنَّاءة، لأنها تكرم احتياجاتك وذاتك الحقيقية، في حين يجب إعادة تسمية الأحاسيس العاطفية وإعادة صياغتها من جديد من خلال اتباع الخطوات الأربع،

لأنها مضللة وغير حقيقية وتقود الفرد إلى التصرف بطريقة غير عقلانية وغير مجدية.

على الرغم من أن الرغبة الملحة في تجنُّب المحن والسعي وراء السعادة أمر طبيعي بالنسبة إلى البشر، فإن مشكلة إشباع تلك الرغبات تكمن في أن عقلك حينها يكون مبرمجًا على اختيار السلوكيات غير الصحية لإسعادك. وخلاصة القول، إن الانغماس في مثل تلك الاستجابات يقود دماغك وجسدك تلقائيًّا إلى الربط بين أي شيء تفعله أو تسعى إليه أو تفكر فيه أو حتى تتجنبه بطريقة متكررة، وبين السعادة والراحة اللحظية المؤقتة.

تخلق هذه الأفعال دوائر قوية مترسخة داخل دماغ الفرد، يكون من الصعب جدًّا تغييرها من دون بذل مجهود هائل. ومع تطوُّر هذه العملية، تظهر الرسائل الدماغية المضللة بصورة أكثر تواترًا، وتشتد حدة الأحاسيس المزعجة، كما أن المقاومة تصير أصعب.

ولذلك، كلما فعلت شيئًا محببًا بالنسبة إليك بصورة متكررة أو تجاهلت بعض الأحاسيس المزعجة والمؤلمة، تُصنِّف دماغك تلقائيًّا هذه الأفعال كـ«أولوية»، وبالتالي سوف تنتج الأفكار والرغبات لتجعلها بمثابة روتين أو شيء متكرر، بصرف النظر عن صحة هذا الفعل أو مدى خدمته لأهدافك الشخصية.

كما أنك سوف تدرك من خلال هذا الكتاب ما تفعله حاليًّا في حياتك، وأن أي شيء توليه اهتمامًا كبيرًا يؤثر تأثيرًا بالغًا على دماغك.

مما يعني أنك إذا كررت نفس الفعل بصورة دورية، بصرف النظر عما إذا كانت نتائجه سلبية أم إيجابية، فسوف تتصل دوائر دماغك بهذا الفعل تلقائيًّا. لذلك، إذا كنت تتجاهل شيئًا يُسبِّب لك القلق (مثل أيد)، أو تحاول إخفاء اكتئابك عن الأشخاص المقربين (مثل سارة)، أو دائمًا ما تقلق بشأن الآخرين (مثل أبي)، أو تدمن الكحول كوسيلة للتخلص من القلق (مثل ستيف)، فسوف تُقوِّي الدوائر الدماغية الداعمة لتلك الأفعال؛ مما يعني أن دماغك سوف يميل إلى تكرار السلوك أو العادة تلقائيًّا كلما عايشت تجربة أو موقفًا مماثلًا.

سوف تفهم أكثر عن سبب صعوبة كسر العادات والتخلص منها، وأيضًا سوف تتعلم كثيرًا حول بيولوجية الرسائل الدماغية المضللة في الفصل الثالث والرابع. أما الآن، فدعنا نوضح الدرس المستفاد الذي ذكرته كارا، وهو أن: الرسائل الدماغية تقود إلى الأحاسيس المزعجة (سواء جسديًّا أو عاطفيًّا)، والتي تقود الفرد إلى التصرف بصورة غير صحية أو بنَّاءة.

الاستجابات المعتادة

عندما تُذكَر كلمة «عادة»، يفكر معظم الأشخاص في الأفعال الجسدية المتكررة. وبالإضافة إلى وصفها بأنها عادات، فإنها تُصنَّف ضمن مجموعة كبيرة من الاستجابات الأخرى. على سبيل المثال، عندما يكرر الشخص تجاهل موقف أو شخص أو مكان معين لشعوره بالانزعاج؛ فإنه حينها يتصرف بطريقة معتادة.

ينطبق نفس الشيء على الانغماس في الأفكار المتكررة الناتجة عن الرسائل الدماغية المضللة التي لا تقود إلى أي حل أو تطور. هل تتذكر «آلة الذنب» في حالة أبي، التي جعلتها تقلق من كل شيء حولها حتى ولو كان صغيرًا أو غير مهم يتعلق بأفراد عائلتها، ومعاناتها في إيجاد الحلول للتعامل مع زملائها في العمل؟

وصف كلٌّ من سارة وأبي التفكير المتكرر في المواقف وتحليلها كمحاولة لتحرير أنفسهما من الأحاسيس العاطفية المروعة التي عانتا منها. في حالة أبي، كان هذا الإحساس شعورًا بالذنب، أما سارة فكان مشاعر القلق والاكتئاب. وعلى الرغم من اختلاف محتوى رسائل كلٍّ منهما، فإن استجابتهما وأهدافهما كانت متماثلة، من حيث التفكير في أشياء لا حل لها والمحاولات اليائسة في التخلص من الأحاسيس المزعجة الناجمة عن الرسائل الدماغية المضللة.

(ملحوظة: يمكن أيضًا أن نطلق على مصطلح الأفكار المتكررة «اجترار الأفكار أو الوسواس القهري أو فرط التفكير»).

التفكير والتحليل المفرط كلاهما يعد المواقف بمثابة استجابات معتادة. وعندما نشير إلى مركز العادات والاستجابات المعتادة، فإننا نشير إلى الأفكار والأفعال والاستجابات المتكررة. أيُّ شيء يفعله الفرد بصورة دورية ويصرفه عن فعل الأشياء المهمة ذات التأثير الإيجابي على حياته فهو من المؤكد نتيجة للرسائل الدماغية المضللة.

اكتشاف الرسائل الدماغية المضللة والتعرف عليها

والآن بعد أن أصبحت لديك خلفية عن ماهية الرسائل الدماغية المضللة، يمكنك التفكير في كيفية تأثيرها بالسلب على حياتك. في

الواقع، يكون من السهل على الأشخاص التعرف على أشياء مثل السلوكيات أو الرغبات الملحة حيث يكون من السهل ملاحظتها، ولكن عادة ما يواجه معظم الأشخاص صعوبة في التعرف على الأفكار المرتبطة بأفعال معينة أو الناتجة عنها.

ولكن على الرغم من صعوبة ملاحظة الأفكار المضللة في بدايتها، فإننا لا نقبل بهزيمتك واستسلامك. ولهذا السبب سوف نخبرك بالطريقة التي تساعدك على كشف وملاحظة أنواع التضليل المختلفة، مثل الرسائل السلبية الواردة من الدماغ من خلال قصص بعض الحالات. الهدف الرئيسي هنا هو أن تعي جيدًا أن هذه الرسائل تختبئ داخل دماغك.

ولكن كيف للشخص أن يبدأ في ملاحظة الأفكار السلبية الخاطئة المرتبطة بأفعاله وأحاسيسه المزعجة؟ واحد من أفضل الأساليب لرصد تلك الأفكار المضللة هو أن يكون الشخص متيقظًا لحديثه السلبي مع ذاته؛ هذا الحديث الذي توجهه لذاتك من دون إدراك أو وعي بمدى تأثيره السلبي. قد تكون تعرضت لبعض هذه الرسائل المضللة ولكن تحت مسمى مختلف. عادة ما يشير إليها المعالجون النفسيون والمؤلفون بـ«الخلل الإدراكي» أو «الأفكار الآلية» أو «التفكير الهدام» أو «السيناريوهات»، ما يعني أنها قصص مهيمنة تخبر بها ذاتك، أو تفسير خاطئ لأي مشكلة تواجهك، يقودك للتصرف بطريقة معتادة أو آلية.

عادة ما تكون معرفة تجارب الآخرين مفيدة في اكتشاف الرسائل الدماغية المضللة، لذلك فإن هناك أمثلة على تلك الرسائل المضللة

والأحاسيس العاطفية المزعجة والاستجابات غير الصحية المعتادة صفحة ٢٧ و٢٨.

أفكار/ رغبات/ دوافع سلبية:

رسائل دماغية مضللة:

- أنا لست جيدًا بما يكفي.
- يجب عليَّ أن.../ لا يجب عليَّ أن...
- أنا شخص مختل/ غير طبيعي.
- أنا عديم القيمة/ أي شخص أكثر أهمية مني.
- الجميع يعتقد أنني.../ لن يقبلوني.
- ليس لديَّ أي شخصية.
- لا أحد يحبني/ أنا لست محبوبًا/ سوف أظل وحيدًا.
- تكمن قيمتي في الاهتمام بالآخرين.
- لا أستحق السعادة... أستحق المعاناة والعقاب.
- أي شخص غيري يفعل الأشياء على نحو صحيح، ما الخطأ بي؟
- أتمنى أشياء غير واقعية لا يمكن لها أن تتحقق، مثل الشعور بإحساس جيد دائمًا.
- لديَّ رغبة متكررة في الأشياء التي لا تعود بالنفع على حياتي.
- لديَّ رغبة مُلِحة في الهروب من الواقع.

أحاسيس مزعجة:

- قلق دائم.
- غضب مفرط.

- آلام في المعدة.
- حرارة في الصدر/ الذراع/ الوجه.
- ارتجاف.
- حزن/ اكتئاب حاد.
- ألم/ ضيق في الصدر.
- إعياء/ إرهاق مستمر.
- تعرُّق.
- الشعور بالخوف/ الرعب.
- خفقان القلب.
- الشعور بالعجز/ اليأس.
- رغبات جسدية مُلِحة لأشياء تجلب المتعة.

الاستجابات/ ردود الأفعال المعتادة:

- إدمان المخدرات/ الكحول.
- التسوق وإنفاق المال بلا حاجة.
- إضاعة الوقت في القيام بأشياء غير مهمة.
- الشجار/ الجدال الدائم.
- السلوك الجنسي القهري.
- الإفراط والشراهة في تناول الطعام/ اتباع حمية غذائية/ النظافة المبالغ فيها.
- تجنُّب الأشخاص/ الأماكن/ المناسبات.

- التدخين.
- تناول أطعمة غير صحية.
- التحقق المستمر من شيء ما، مثل: البريد/ الرسائل/ الحقائق/ المعلومات.
- تجنُّب الأشياء غير المحببة (ولكن مجدية وبنَّاءة) مثل ممارسة الرياضة.
- التفكير المفرط أو التحليل الزائد للمواقف والمشكلات والأحداث.

فكِّر جيدًا في رسائل دماغك المضللة والدوامة التي تعيش فيها بسببها. ما الرسائل التي يرسلها دماغك لك؟ وماذا تفعل كاستجابة لتلك الرسائل؟ يمكن أن تتطور الأفكار السلبية حول ذاتك إلى الشعور بالنقص والدونية والرغبة في الهروب من الواقع، أو الانغماس في رغبات ممتعة أو أي شيء آخر من شأنه إضاعة الوقت والمال. وما توصلنا إليه الآن هو أن هذه الأفكار والرغبات والدوافع تجعلك تتصرف بطريقة تُبعِدك عن أهدافك وقيمك الحقيقية.

فيما يلي بعض الأمثلة عن دوامة الرسائل العقلية المضللة لبعض المرضى. اقرأ كل صف على حدة لتفهم أفكار الشخص ومشاعره واستجابته. وبعد قراءة هذه الأمثلة، سوف تكون قادرًا على اكتشاف رسائلك المضللة والتعرف عليها جيدًا.

استجابات معتادة غير صحية	أحاسيس مزعجة	رسائل عقلية مضللة
طلب تأكيد الآخرين أنني شخص جيد.	ألم في المعدة.	أنا لست جيدًا بما يكفي.
عزلة/ انسحاب.	ضيق في الصدر.	أنا شخص سيئ.
اعتذار متكرر لجوي حتى إذا أكَّد لي أن الأمر ليس مهمًّا.	خفقان القلب/ تعرُّق شديد.	«كان يجب عليَّ أن أنصت لما يقوله جوي وليس الشجار معه».
إدمان الكحول أو أي نوع آخر من المخدرات للهروب من الواقع.	توتر (تأهُّب).	توتر شديد/ «أريد أن أهرب من عقلي».
خلق أعذار وتبريرات لتجنُّب الذهاب إلى مقابلات العمل.	ألم في المعدة/ خوف شديد.	«لن يقبلوا بي في هذه الوظيفة».
البحث عن أي شخص آخر للقيام بالعرض بدلًا مني أو تأجيله ليوم آخر.	ألم في الأذن/ دوخة حادة.	«لن أنجح في هذا العرض/ المحاضرة».
تفقُّد مستمر للإيميل.	خوف/ طاقة غضب شديدة.	«سوف تتركني».
التورُّط المستمر في النقاشات.	حرارة في الصدر والذراع.	«أشعر بالغضب الشديد منه.../ إنه خطأه».
تناول الحلوى حتى إذا لم أكن في حاجة مُلِحة إليها.	جوع/ شراهة.	«أريد تناول بعض الحلوى».

هناك رسالة خلف هذه الأمثلة وهي أن الأشخاص كافة الذين يشككون في قدراتهم وقيمتهم لم يتمكنوا من رؤية ما يحدث لهم، ولمواجهة هذه الأحاسيس المزعجة (عاطفية/ جسدية) كانوا يقومون ببعض الأشياء بهدف تخفيف الضيق والمعاناة، مثل: البحث عن الطمأنينة والأمان، الاعتذار المتكرر، تفقُّد البريد، تجنُّب مواقف معينة، استخدام مادة ما لتضليل حواسهم، الانغماس في إشباع رغبة معينة بهدف الشعور بالسعادة اللحظية مثل تناول الحلوى أو الطعام غير الصحي. في جميع الحالات، كانت الأفعال كافة مدمرة، ولم تساعدهم بأي شكل في الاقتراب ولو قليلًا من أهدافهم الحقيقية في الحياة.

استخدم الجدول أسفل الصفحة لتحديد واكتشاف نمط رسائل دماغك المضللة والأحاسيس المزعجة والاستجابات المعتادة. لا تهتم بما إذا كنت تفعل ذلك بطريقة مثالية أو لا، حيث إن هناك مزيدًا من الفرص على طول صفحات الكتاب لتحسين قائمتك.

وتذكَّر دائمًا أننا نحاول زيادة وعيك بكل ما يحدث داخل دماغك بطريقة آلية. والآن، دوِّن بعض أفكارك المضللة والأحاسيس المزعجة وما تقودك إليه في النهاية.

أمثلة عن دوامات الرسائل الدماغية المضللة

رسائل عقلية مضللة	أحاسيس مزعجة	استجابات معتادة غير صحية

سوف يساعدك هذا الكتاب على تحديد أنواع الرسائل الدماغية المضللة التي تسبب لك المشكلات، وأيضًا سيساعدك على اكتشاف طرق جديدة للتعامل مع هذه المشكلات وحلها. والآن، نريد منك أن تحدد الأوقات التي يحاول فيها دماغك إخبارك بشيء ما على مدار اليوم.

والآن بعد أن عرفت تحديدًا ماهية الرسائل الدماغية المضللة وكَمَّ الضرر الذي تسببه، فإنك بالتأكيد تتوق إلى معرفة الحل: «تركيز الانتباه بصورة بنَّاءة». ماذا يعني ذلك؟

لقد أوضحنا من قبل أن الدماغ قادر على إرسال رسائل مضللة بطريقة صارمة، وكيف يمكن لهذه الأفكار والرغبات السلبية أن تقلب حياة الشخص رأسًا على عقب، وأن تصرفه بعيدًا عن ذاته الحقيقية، وتجعله يعيش حياة خالية تمامًا من الأهداف والخطوات المحددة. وإذا كان الشخص غافلًا عما يفعله دماغه أو عما يؤمن به، فإنه يصبح حينها عاجزًا عن اختيار نمط حياته وشكلها، ولا تكون هناك مساحة لأي

طريقة من الطرائق الممكنة للتغيير، لأن الشيء المسؤول عن إنتاج تلك الرسائل الدماغية المضللة يصبح حينها المتحكم الوحيد في الأمور كافة. والخبر الجيد هنا هو وجود حليف يمكنه مساعدتك في إعادة صياغة دماغك مرة أخرى ليعمل في صالحك، بدلًا من التحالف ضدك. وعلى الرغم من وجود عدد لا بأس به من تعريفات مصطلح «العقل»، فإن تعريفنا الآتي هو أكثرها وضوحًا ودقة: إن العقل هو المسؤول الوحيد عن مساعدة الشخص على توجيه انتباهه بشكل فعَّال للأشياء التي في صالحه. ولكن ما أهمية ذلك؟ الحقيقة هي أنه عندما يتعلم الشخص كيف يُركِّز انتباهه بطريقة إيجابية وفعالة، فإنه بذلك يجبر دماغه على دعم تلك الأفعال والعادات. وبهذه الطريقة، يمدك العقل بالطاقة اللازمة لتحديد أفعالك ومدى أهمية كل فعل منها، ويُقيِّم كذلك معنى وقيمة كل من المواقف والأشخاص والأحداث وذاتك.

الفرق بين العقل والدماغ

يتلقى الدماغ المدخلات ويكون مسؤولًا عن الجانب السلبي من التجربة، أما العقل فيتضمن كل ما هو نشط وفعال، ويُوجِّه الانتباه ويتخذ القرارات.

هناك طريقة أخرى لتوضيح الفرق بين العقل والدماغ وهي أن الدماغ يتلقى المعلومات من البيئة المحيطة، ويشمل ذلك: الصور، والتواصل اللفظي مع الآخرين، والاستجابات العاطفية، والأحاسيس الجسدية، إلخ. وبعد ذلك يعالج هذه المعلومات بطريقة آلية ممنهجة (من دون أي

تدخل من الوعي أو الأفكار)، وبمجرد أن ينتهي الدماغ من معالجة هذه المدخلات يرسل العقل هذه المعلومات إلى الوعي (الإدراك الحسي). وهنا تبدأ مهمة العقل في هذه المرحلة، حيث تكون للعقل القدرة على تحديد ما إذا كان يريد التركيز على المعلومات الواردة من الدماغ أو التركيز على شيء آخر. مقارنة بالعقل، فإن الدماغ غير فاعل، إذ ليس من اختصاصه أن يُحوِّل أي نهج أو أسلوب طويل الأجل إلى أفعال. وبعبارة أخرى، فإن الدماغ لا يتدخل في مهام الذات الحقيقية أو الحكيم الداخلي، ولكن نادرًا ما يتفاعل مع البيئة الخاصة بكلٍّ منهما بطريقة معتادة وآلية.

فمثلًا في حالة كارا، كان دماغها يربط بطريقة خاطئة بين النهم واتباع الحميات الغذائية القاسية وبين كونها محبوبة. وسرعان ما استسلمت لهذه الرسائل المضللة واستجابت بالسلوكيات غير الصحية؛ أمسك دماغها بزمام الأمور. كان من الممكن أن تظل غارقة في دوامات لا نهائية من الأفكار المضللة والقلق المفرط والأفعال غير الصحية، وأن يظل دماغها مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بالعادات غير الصحية، ولم تكن لتقوى على كسر هذه الدوامات إذا لم تلجأ إلى حكيمها الداخلي (الضمير) لمساعدتها على رؤية هذه الأفعال المدمرة (التي حقَّقت لها السعادة والراحة اللحظية). وكلما قوي حكيمها الداخلي، استطاعت تغيير الطريقة التي استجابت بها لتلك الرسائل الدماغية المضللة من قبل.

مستقبلًا، سوف يساعدها كل ما سبق على مقاومة الرغبات المُلِحة (مثل: النهم، الشراهة، اتباع الحميات الغذائية القاسية) كلما ظهرت الرسائل الدماغية المضللة مجددًا.

كما يتضح من خلال حالة كارا أن الدماغ هو الأداة التي تضمن للشخص أن يسير على الطريق الصحيح الذي يقود في النهاية إلى تحقيق أهدافه وفقًا للذات الحقيقية.

ولكن كيف توازِن بين أهدافك وأفعالك؟ من خلال الاستعانة بوجهة نظر الحكيم الداخلي، واستخدام كلٍّ من البصيرة والوعي والمبادئ والقيم للتحكم في استجاباتك، وتعزيز القدرة على اتخاذ القرارات التي تخدم مصلحتك الشخصية طويلة الأجل. وفي المقابل، فإن الدماغ يميل إلى التصرف بطريقة آلية تضمن للشخص نجاة لحظية مؤقتة وشعورًا بأمان عابر.

هل تتذكر دارون ونظريته الشهيرة «البقاء للأقوى»، وسعي البشر وراء الأمان والراحة، والتخلص من المعاناة في اللحظة الحالية فقط، بصرف النظر عن عواقب ذلك؟

لنكن واضحين، إن الدماغ والعقل يعملان معًا كفريق مترابط، لا يهم مَن الأفضل ومَن الأسوأ. فمثلًا حين يحتاج الفرد إلى سرعة الدماغ للقيام بفعل ما للنجاة، إذا كان يواجه خطرًا معينًا، كأن يُهاجَم الشخص أو أن يكون على وشك الاصطدام بسيارة؛ فإن تلك الاستجابة الآلية التي تسمى بـ«الكر والفر» تضمن نجاة فصيلة البشر كافة حتى يومنا هذا. وخلاصة القول إن الأمر يتعلق بموازنة الضرورة وكفاءة استخدام الطاقة وردود الأفعال السريعة التي من شأنها ضمان النجاة اللحظية، مصحوبة بالقرارات طويلة الأجل الصادرة من العقل (بمساعدة من الحكيم الداخلي).

انحراف النظام عن مساره الصحيح

يبدو تقسيم المهام بين العقل والدماغ أمرًا مثاليًّا وغاية في السهولة. وأيضًا لا يوجد أي مشكلة عندما نتعامل مع الأفكار والأحاسيس العاطفية والأفعال المتعلقة بالذات الحقيقية (ما نتطلع إليه أو ما نريد تحقيقه مستقبلًا)، ولكن ما إذا كانت الأفكار الروتينية غير الصحية مرسخة داخل التراكيب العصبية للشخص من دون أدنى وعي منه بما يحدث. فمثلًا، ماذا لو علمت أن الجزء المسؤول عن العادات داخل دماغك يتسبب لك في أشياء ضارة، مثل تناول الكحوليات عند الشعور بالضغط والتوتر أو تناول الآيس كريم أو الحلوى (في حين أنك تحاول إنقاص وزنك) لأن ذلك يُشعِرك بالتحسن؟

سوف نتحدث عن كيفية حدوث ذلك في الفصول القادمة. أما الآن، فيجب أن تصدقنا حين ندَّعي أن الأجزاء الآلية داخل دماغ الفرد على درجة عالية من الكفاءة، حيث إن الأفعال الآلية الناتجة عن هذه الأجزاء من الممكن أن تترسخ في الدماغ من دون إدراك الشخص، ومن ثَم تقود إلى عواقب وخيمة في نهاية المطاف. وهنا تكمن أهمية تعلُّم الشخص كيف يُوجِّه انتباهه، إنه بمثابة الشيء الوحيد الذي يمكنك فرض سيطرتك عليه لتغيير دماغك. ولهذا السبب، عندما ترتفع مؤشرات الخطر (مثل الاستمرار في تعاطي المخدرات التي من شأنها تدمير حياتك بالكامل، أو التناول المفرط للأطعمة الضارة بالصحة، أو القلق المفرط الذي يقودك إلى تجنُّب الأشياء الإيجابية) يجب أن تلجأ تلقائيًّا إلى الحكيم الداخلي لإجبار دماغك على اتخاذ القرارات الفعالة والإيجابية طويلة الأجل.

ولسوء الحظ، معظم الأشخاص عندما يكونون تحت قبضة الحزن أو الرغبة أو الغضب أو الشهوات أو القلق أو الخوف أو الإدمان، لا يستطيعون التفرقة بين العقل والدماغ. لا يستطيعون رؤية ما يحدث بوضوح، ويتبعون رغبات الدماغ بطريقة عمياء، حيث يدفعون مستقبلهم ثمنًا للسعادة اللحظية. وقد يبدو الأمر منطقيًّا من الناحية البيولوجية، حيث يميل معظم الأشخاص إلى استخدام الأجزاء الدماغية الآلية، بهدف النجاة والشعور بالأمان. ولكن في حقيقة الأمر، فإن اختيار الراحة اللحظية وتركيز الانتباه على سلوكيات غير صحية ما هو إلا ثمن باهظ، حيث يمكن لهذه الاختيارات أن تعيد صياغة الدماغ بطريقة سلبية مدمرة.

سوف نلتفت إلى قدرة العقل على تغيير الدماغ، والمعروف أيضًا بمصطلح «المرونة العصبية الذاتية» في الفصل القادم، ولكن نريد أولًا معالجة حقيقة أخرى وهي أن التكوين البيولوجي ليس بقدر. ولتنجح في «نظام الخطوات الأربع» وتعيد صياغة دماغك بطريقتك الخاصة، عليك أن تؤمن بأنه ليس مقدرًا لك العيش بطريقة أو خطة موضوعة سابقًا وفقًا للجينات، وأنك قادر على تخطي عديد من العقبات.

التكوين البيولوجي ليس قَدَرًا

يشعر عديد من الأشخاص بالعجز واليأس عندما يتعلق الأمر بالتغيير، حيث يفكر الشخص «هذه الرغبات تعبر عن هويتي الحقيقية، هذه الرغبات هي أنا»، ويشعر البعض أنهم حتى ولو لجأوا إلى العلاج والتطوير، فسوف تطاردهم حقيقة أنهم عانوا من الاكتئاب والقلق

والإدمان طوال عمرهم. وهذا يعني أنهم لن يستطيعوا التخلص من هذا الشخص - الشخص الذي كان يعاني من مشكلة ما. والبعض الآخر يظل قلقًا من تكرار الأعراض أو ظهورها مره أخرى في المستقبل، ويؤمنون بأنه حُكم عليهم بعيش حياة بائسة، وبأن يظلوا في صراع مزمن، وعادة ما ينتهي بهم الأمر إلى الاستسلام. «لا يمكنني مواجهة ذلك، ما الجدوى من المحاولات؟! لقد حاولت مرارًا وتكرارًا ولم يجدِ نفعًا. لذلك سوف أستسلم».

تلك الطريقة التي يتبناها البعض للنظر إلى الحياة مأساوية لأبعد الحدود، حيث إن هناك عديدًا من الحلول اللا محدودة للمشكلات والتحديات التي تواجهنا. نتحدث هنا فقط عن نقاط الضعف والدوافع الجينية أو الوراثية، وليس الأمراض الوراثية الحادة مثل متلازمة داون أو داء هنتنغتون الذي لا يمكن تغييره بتغيير نمط الحياة. وهناك عديد من نقاط الضعف الوراثية الشائعة، مثل: إدمان الكحول، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع معدلات الكوليسترول، ومرض السكري. والمدهش حقًّا هو تأثر بيولوجية الجسد بالطريقة التي يتصرف بها الشخص في حياته. في حقيقة الأمر، لا يوجد اختلاف بين عديد من العلل الجسدية والنفسية الخاصة بقدرة الشخص على التأثير في جسده ودماغه لإحداث تغييرات إيجابية في حياته.

وبذات القدر من الأهمية، فإنه لا يهم مدى صعوبة القيام بتلك التغييرات. في معظم الأحيان، لا يحاول الأشخاص إحداث تلك التغييرات، في حين أنهم مدركون تمامًا لأهميتها وأن حياتهم بأكملها متوقفة عليها، وذلك لأن التغيير يتطلب الجهد والالتزام، أو عادة ما

تكون المعلومات التي يحتاج إليها الشخص لإحداث التغيير غير كافية، ما يُشعِره بالخزي واليأس، ويدفعه إلى التصرف بطريقة معاكسة تجعله ينغمس أكثر في السلوكيات غير الصحية، بدلًا من التحرر منها. يمكن لهذا أن يكون الدافع الرئيسي الذي يجعلنا قادرين على التفريق بين التكوين البيولوجي والذات الحقيقية.

وما نحتاج إليه حقًّا هو إدراك ذلك الاختلاف الجوهري بين التكوين البيولوجي وبين ما نريد أن نكون عليه في المستقبل، حتى نُرسِّخ فكرة أننا المتحكمون في حيواتنا.

ومن ثم فإن مفتاح النجاح ليس مجرد التعليم أو تلك الأساليب التخويفية، ولكن مفتاح النجاح الحقيقي هو وعي الشخص بأنَّ تخطي السلوكيات والعادات الآلية السلبية يتطلب قدرًا هائلًا من المجهود والصبر والعزيمة. ليس عليك فقط أن تدرك مدى انغماسك في مثل هذه الأمور، ولكن عليك أيضًا أن تُضاعِف من جهودك وطاقتك لاتخاذ القرارات الصائبة في كل مرة تواجه تلك الرغبة الملحة في العودة إلى السلوكيات القديمة.

هذا الصراع يتلخص في الاستسلام للمكاسب والإغراءات قصيرة الأجل على حساب المكاسب طويلة الأجل. وتسمى أيضًا بمعضلة الإشباع اللحظي للرسائل الدماغية، بدلًا من القيام بأفعال تتماشى مع أهداف الذات الحقيقية. والهدف الأساسي هنا هو إدراك الشخص أنه أقوى من تأثير الرسائل الدماغية عليه، وأنه يمكنه اتخاذ القرارات التي تخدم مصلحته الشخصية.

أنت لست مرضًا أو اضطرابًا

إذا لم يكن التكوين البيولوجي قَدَرًا، فهذا يعني أنك لست ما يحاول دماغك إقناعك به. أنت لست بشخص سيئ، إنما أنت مجرد شخص يعاني من هجوم سيل من الرسائل الدماغية المضللة التي لا تمت إلى الحقيقة بصلة.

ويعد إدراك هذه الحقيقة بمثابة تحدٍّ عظيم، حيث تحاول تلك الرسائل إقناع الشخص بأن ما يشعر به هو الحقيقة، وبأن هويته وقيمته تتحددان وفقًا لهذه الرسائل والمشاعر المضللة. ولسوء الحظ، تترسخ هذه الرسائل وتتأصل داخل دماغ الشخص، إلى الدرجة التي يشعر عندها بالراحة والألفة، ما يزيد الأمر سوءًا ويجعل من الصعب التخلص منها.

إذا لم تقتنع حتى الآن، فعليك إعادة النظر في حالة أيد، حيث طرح ذات مرة سؤالًا على بعض الأشخاص الذين يعانون من الرسائل المضللة، وكان كالتالي: «إذا امتلكت عصا سحرية تُمكِّنك من التخلص من الأعراض كافة التي تعاني منها، حتى تصبح بعدها شخصًا طبيعيًّا، فهل ستستخدمها؟»، بطريقة صادمة، تردد البعض في الإجابة، حيث إن حيواتهم وهوياتهم أصبحت مرتبطة بتلك الأعراض. وعلى الرغم من تحسنهم بطريقة ملحوظة وإدراكهم حقيقة تلك الرسائل المضللة، فإن بعضهم ما زال يعاني من مشكلة في تحديد الهوية بعد زوال الأعراض. وعلى الرغم من رغبتهم الشديدة في التحرر من تلك الرسائل، فإن الخوف كان يسيطر عليهم. كانوا دائمًا ما يتساءلون: «مَن سأكون بعد زوال تلك الأفكار والعادات؟ أليست تلك الأفكار والعادات هي التي تُشكِّل هويتي؟».

يكون الأمر صعبًا في البداية، حيث إن العقل يُشوِّه الواقع بتشكيل معظم تجارب الفرد من خلال عدسة الرسائل الدماغية المضللة. والحقيقة هي أنك شخص جديد، وجدير بالحب والاهتمام والأمان، وأكثر من ذلك.

ومع الوقت والتدريب على الخطوات الأربع، توصَّل أيد في نهاية الأمر إلى أن ذلك كان حقيقة، وأدرك ذات يوم أن: «هذا ما يريد دماغي إقناعي به وليس الحقيقة المطلقة، ويجب ألَّا أصدقه».

واستطاع بهذه البصيرة وبهذا الإيمان بقدراته وثقته بذاته المتزايدة أن يرفع ستار الرسائل الدماغية المضللة عن طريق إخبار ذاته بـ: «لا تصدِّق كل ما تفكر فيه أو تشعر به»، وبالطريقة ذاتها توصلت سارة إلى الاستنتاج الآتي: «هذه ليست أنا، إنه الاكتئاب».

إنه لأمر بالغ الأهمية أن يفصل المرء بين ذاته الحقيقية وبين الرسائل الدماغية المضللة والعادات غير الصحية المنغمس فيها. ومن ثم، فإنه لا يمكننا المغالاة في هذه النقطة: أنت لست مرضًا أو اضطرابًا، بل أنت مجرد شخص يعاني من بعض الأعراض المؤلمة والمزعجة، وتريد فقط تسكينها.

إنه لأمر مهم استيعاب هذا الاختلاف، حيث إن الأشخاص الذين يؤمنون بقدرتهم على مواجهة تلك الأعراض، يمتلكون بكل تأكيد القدرة على تخطيها بكل سهولة. ومن دون إيمان الفرد بقدراته، تصبح رحلة التعافي أكثر صعوبة. ولذلك نتمنى أن يساعدك هذا الكتاب، بكل ما فيه، ولو قليلًا، على تقوية قدرتك على مواجهة الرسائل الدماغية

المضللة، وعلى الإيمان بذاتك وقدراتك، وعلى تغيير حياتك للأفضل.

بالطبع، يمكنك النجاح

من خلال قصص كلٍّ من أيد، وسارة، وستيف، وكارا، أصبح أكثر وضوحًا أن دماغ الشخص يقوده إلى طرق خطيرة ومدمرة، مثل: الاكتئاب والقلق والعلاقات المضطربة والإدمان والغضب المفرط والانعزال العاطفي والكثير والكثير. لقد ساعدت هذه القصص على تسليط الضوء على العقبات الأساسية التي يواجهها الشخص، مثل عدم إدراكه أن دماغه هو الذي يمسك بزمام الأمور.

تتلخص الرسالة الجوهرية لهذا الفصل في أن كلًّا منا يمتلك القدرة على تحديد الشخص الذي يطمح إلى أن يكونه في المستقبل (وفقًا للذات الحقيقية)، وأن يوظف سلوكياته لخدمة هذه الأهداف والطموحات. وبالطبع، هذا ليس أمرًا بسيطًا، حيث يتطلب توظيف الشخص لسلوكياته في تعديل الاختيارات اليومية، وأيضًا يعد دخولًا في معركة شرسة ضد بيولوجية الدماغ المسيطر على مركز العادات الذي يتصرف بآلية لا واعية.

وسوف ينجح الفرد في ذلك عندما يدرك أخيرًا ألَّا ذنب له في تلك المعاناة، إنما ذنب دماغه.

لن تساعدك معرفة أنك تواجه تكوينًا بيولوجيًّا عنيفًا على الخروج من هذا المأزق، ولا تعد مبررًا للاستسلام، حيث إنه لا يمكن لأحد إخراجك من دوامة الدماغ تلك سواك.

ملخص الفصل

- يستمر الدماغ في إرسال الرسائل المضللة طوال الوقت.
- عادة ما تكون هذه الرسائل مدمرة ومضللة، وتعوق الفرد عن تحقيق أهدافه.
- الرسائل الدماغية المضللة هي أي فكرة أو دافع أو رغبة تبعدك عن أهدافك الحقيقية ونياتك الصادقة.
- لا تتحدد هويتك من خلال الأفكار التي تدور داخل رأسك.
- يعد العقل والدماغ كيانَين مختلفَين.
- يمكن أن يساعدك «الحكيم الداخلي/ الضمير» على اتخاذ القرارات الخاصة بطريقة استجابتك وتفكيرك في الأشياء من حولك.
- تمتلك القدرة على تحديد ذاتك الحقيقية وتوظيف أفعالك لخدمة أهدافك وقيمك.
- أنت لست مشكلة أو مرضًا أو اضطرابًا ما.
- التكوين البيولوجي ليس قدرًا.
- يدفعك الحكيم الداخلي/ الضمير إلى اتخاذ القرارات التي تخدم ذاتك الحقيقية، والتي تخدم مصلحتك الشخصية طويلة الأجل.
- وأخيرًا، أنت لست ما يمليه عليك دماغك.

الفصل الثاني

استعِن بعقلك لتُغيِّر دماغك

«أثر المرونة / اللدونة العصبية والأهداف البنَّاءة»

تخيل أنك استيقظت يومًا ما لتجد أنك غير قادر على تحريك نصف كامل من جسدك! في عام ٢٠٠١، تحديدًا يوم السبت قبل عيد الفصح، كانت كوني (امرأة مفعمة بالحياة والحيوية في الخامسة والستين من عمرها، مسؤولة الاتصالات بحديقة سينسيناتي للحيوان) في طريقها إلى مقر عملها، وبصفتها عاشقة للحيوانات، كانت تتوق شوقًا لرحلتها لإفريقيا، حيث كانت تنوي زيارة محمية حيوان الشيتا، كانت هذه الزيارة حلمًا عظيمًا لها، وكانت أيضًا تنوي زيارة بعض الأماكن المختلفة في أنحاء إفريقيا.

وفي طريقها إلى الحديقة، شعرت بمشكلة ما. قالت: «بدأت ألاحظ أنني أواجه صعوبة في تحريك السيارة إلى اليسار. نزلت من السيارة، وبعد بضع خطوات شعرت كأن هناك أطنانًا من الحجارة فوق ذراعي». لحسن الحظ أن ابنتها كانت هناك وأدركت أنها تعاني من سكتة دماغية، فاصطحبتها على الفور إلى المستشفى. كانت كوني وابنتها على دراية تامة بأعراض السكتة الدماغية، فزوج كوني عانى من سكتة دماغية عنيفة قبل عشر سنوات.

وبعد مرور ثلاثة أيام من ظهور الأعراض، لم تقوَ على تحريك الجانب الأيسر من جسدها بأكمله. يفقد الشخص عند الإصابة بسكتة دماغية عنيفة مثل تلك نصف عضلات جسده، بما في ذلك العضلات المسؤولة عن المضغ والتنفس والتحدث بصوت مرتفع.

كانت في حالة إنكار ويأس تام، وأضافت قائلةً: «كانت الأمور تزداد سوءًا يومًا بعد يوم». إذ قال الأطباء إن السكتة الدماغية التي أصابتها كانت حادة، وإنها لن تتعافى ولن تستطيع استخدام الجزء الأيسر من جسدها مرة أخرى، ولم يُخفِ أي منهم أي شيء عنها، بل أخبروها بكل صراحة ووضوح. قالت إنه ذات مرة «جاء الطبيب وأخبرني أنني لن أستطيع الوقوف على قدمي مرة أخرى»، ما ذكَّرها بحالة زوجها وجعلها تتساءل: «هل سينتهي بي المطاف عالقة داخل غرفة رعاية مركزة أو حتى في المنزل لبقية حياتي مثله؟». ولكن على الرغم مما كان يخبرها به الأطباء، لم تستسلم قَط. «اتخذتُ قراري حينها على الرغم من أنه قد يبدو غير منطقي بعض الشيء أن أستمر في التمسك بالأمل في شفائي».

بعد مرور سبعة أسابيع، وعلى غير المتوقع، استطاعت كوني تحريك جسدها وحمل أشياء ثقيلة بيدها اليسرى بنفس السرعة والكفاءة. لقد استعانت بالمرونة العصبية الذاتية، مدعومة بأهدافها الأساسية، لتحفيز عملية التعافي.

ربما تتساءل ما المغزى من هذه القصة التي هي مشكلة أو أزمة صحية. أقول لك بما أن حديثنا عن أزمة دماغية (كيفية مواجهة الرسائل

الدماغية المضللة) فبالطبع هناك عدة أسباب، أولًا، عادة ما تكون المعاناة الجسدية وأثرها العاطفي أكثر وضوحًا للأشخاص من المشكلات الشعورية أو العاطفية الخالصة، حيث يمكن للفرد رؤية الجزء المأساوي ومعايشته، وبالتالي فهمه واستيعابه بطريقة أكثر وضوحًا.

تعد المرونة العصبية الذاتية الركيزة الأساسية لعملية التعافي. وبنفس الطريقة التي عايشت بها كوني مرضها الجسدي، عايشت بها أيضًا الأزمة النفسية التي نتجت مباشرة عن الرسائل الدماغية المضللة، ما يعني أن كل ما تعلمته كوني وفعلته في أثناء أزمتها، يمكن أن يُطبَّق وبسهولة عليك. وأخيرًا، فإن التحديات الشعورية والدوافع التي عايشتها كوني لتحقيق أهدافها سوف تجدها مماثلة لما سوف تواجهه عند اتباعك للخطوات الأربع التي تحدثنا عنها سابقًا.

تعريف وتصنيف الأحاسيس الجسدية والعاطفية

لم تكن رحلة تعافي كوني سهلة، حيث قضت أسبوعًا كاملًا في المستشفى ثم نُقلت إلى مركز «دريك» لإعادة التأهيل للإصابات الحادة بسيسيناتي، أوهيو. وقضت نحو ثلاثة أسابيع في وحدة الرعاية المركزة، وثلاثة أسابيع أخرى في مرفق الرعاية المساعدة.

كانت الأيام طويلة وقاسية. وعلى الرغم من ذلك فإنها كانت تحقق تطورات ملحوظة يومًا بعد يوم، ولكن بالطبع ليس بنفس السرعة والكفاءة اللتين كانت تتمناهما. وأضافت قائلة: «اعتقدت أنني لن أعود كالسابق مهما تمنيت».

قادها التضارب بين الحقيقة والطموح إلى غضب وخيبة أمل شديدة، لازماها طوال فترة إقامتها بمركز دريك. دائمًا ما كانت رسائلها المضللة تخبرها بأن ما تفعله غير كافٍ، وبأنها لن تصل إلى النتيجة المنشودة. وكلما زاد تأثير تلك الرسائل السلبية، عانت من أحاسيس جسدية حادة مثل شرارة الغضب. وكلما زادت غيمة الأفكار، قلت قدرتها على التركيز على أهدافها بسبب طغيان الأحاسيس العاطفية التي أصبحت منهمكة فيها.

وبدلًا من الانغماس في الأحاسيس السلبية والغضب المفرط والإحساس بالفشل، تمكنت كوني من تعريف تلك الأحاسيس على النحو التالي، فبدلًا من قول: «أنا غاضبة وغير متزنة»، أصبحت تقول: «لم أعد غاضبة بعد الآن»، وبمجرد إدراكها كل ما كان يحدث معها من خلال تدوين الملاحظات العقلية، أصبحت قادرة على التحرر من هذه الأحاسيس، وبدلًا من الانغماس في الغضب والشعور بالفشل وغيرها من الأحاسيس السلبية التي كانت تصاحبها، ركَّزت انتباهها على هدفها، وهو التعافي.

تدوين الملاحظات العقلية

هي تلك العملية العقلية التي يُوجِّه فيها الفرد انتباهه على ملاحظة كلٍّ من الأفكار، والرغبات، والأحاسيس، والاستجابات بمجرد ظهورها.

إن الملاحظات العقلية ليست فقط ملاحظة الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة والاستجابات المتكررة، ولكنها تشمل أيضًا تركيز

الانتباه على كل ما سبق؛ الأمر الذي يجعل الفرد قادرًا على تذكُّر التجربة بأكملها فور ظهور أي منها من دون التورط فيها أو التأثر بها، ما يجعلك تلاحظ نمط أفكارك ورغباتك وأحاسيسك واستجاباتك أسرع من ذي قبل، ويمكنك أيضًا التخلص منها قبل فرض سيطرتها على عقلك وجسدك.

يحتوي هذا الفصل على معلومات كثيرة مهمة حول الملاحظات العقلية، حيث يناقش الخطوة الأولى من نظام الخطوات الأربع، وهي: إعادة الصياغة. والآن، ضع في الاعتبار مدى فعالية تلك الملاحظات العقلية في تعريف الرسائل الدماغية المضللة وتحديدها، وكذلك الأنماط التي تخلقها لتضليلك.

قولُ «لا» للرسائل الدماغية المضللة يعيد صياغة محتواها

تدوين الملاحظات العقلية كان خطوة أساسية في حالة كوني، لكنها أيضًا كانت في حاجة إلى إعادة تقييم محتوى تلك الرسائل المضللة، حتى تتمكن من مواجهتها والتغلب عليها.

ذات يوم، داخل مرفق الرعاية المساعدة، سقطت كوني بينما كانت تستحم، لم تكن قد تعافت بالكامل، وما زالت تحتاج إلى كرسي متحرك. أدركت حينها أن عليها إيجاد طريقة لمساعدة نفسها. وبعد عدة محاولات، تمكنت من دفع الجزء العلوي من جسدها إلى الكرسي، ثم دفعت الجزء السفلي بمساعدة ركبتيها، لكن سرعان ما علق الكرسي في إطار الباب، علَّقت قائلة: «انتابني شعور مريع حينها، وهو أنني لن أستطيع فعلها». وبالفعل، استسلمت استسلامًا مؤقتًا.

لكن سرعان ما حدثت المعجزة بعد لحظات من الاستسلام، حيث أدركت أنها تستسلم لرسالة دماغية مضللة، وذكَّرت نفسها بشيء كانت قد تعلمته منذ عدة سنوات؛ أيُّ موقفٍ تقول فيه لنفسها: «لن أستطيع»، تكون بداخل رأسها رسالة مضللة تقول لها: «لا أريد فعل ذلك».

وفي نفس اللحظة التي أدركت فيها الحقيقة، وبعد إعادة صياغتها لمحتوى تلك الرسائل المضللة والنظر إليها من منظور آخر أكثر عقلانية وواقعية، تمكنت من السيطرة على أفكارها والتوصُّل أخيرًا إلى طريقة للنهوض وتلقِّي المساعدة اللازمة.

كانت إعادةُ تسميةِ كوني للرسائل الدماغية المضللة وتعريفها لها «الخطوةَ الأولى»، أما الخطوة الثانية فهي إعادة صياغة محتوى تلك الرسائل، والخطوة الثالثة هي تأديب الذات وتدريبها على رفض أفعال معينة (تلك التي تحثها على الاستسلام وتقبُّل الهزيمة). وللتغلب على هذه الرسائل، نظرت إلى الأمور بعقلانية وواقعية. أو بعبارة أخرى، لجأت إلى حكيمها الداخلي لإعادة تقييم الرسائل المضللة، وبفضل مساعدته وتوجيهاته أصبحت استجاباتها صحية وإيجابية، ما مكَّنها من تلقِّي المساعدة اللازمة.

حق الاعتراض/ الرفض

تعد قدرة كوني على صرف انتباهها عن الرسائل المضللة والاهتمام بالأنشطة التي تساعدها على ضبط أحاسيسها (الجسدية والعاطفية) واحدة من أهم الأشياء التي ساعدتها في رحلتها.

وعلى الرغم من عدم معاناتها من الاكتئاب أو الإحباط، فإنها عانت من الأحاسيس الجسدية والعاطفية الخارجة عن السيطرة. وبوصولها إلى نقطة معينة، رشَّح لها معالجها النفسي تناوُل مضادات الاكتئاب للتغلب على نوبات البكاء المتكررة، حيث أخبرها: «إذا بكيتِ في كل مرة يقرر فيها أحد أصدقائك زيارتك، فلن يزورك أحد مجددًا». ولكن بسبب إيمانها القوي بقدراتها ونفسها وارتباطها القوي بحكيمها الداخلي، رفضت فكرة الأدوية المضادة للاكتئاب وقالت: «سوف يستمر أصدقائي في زيارتي، وإذا لم يفعلوا فإنهم ليسوا بأصدقاء».

عند ظهور أيٍّ من الأحاسيس المزعجة، سواء عاطفية أو جسدية، كانت تتوقف للحظة وتبلع ريقها وتخبر ذاتها: «تستطيعين التغلب عليها». من خلال هذا الفعل الجسدي البسيط استطاعت كوني المضي قدمًا وهزيمة كل الأفكار والرسائل السلبية. الخطوة الثالثة كانت صرف الانتباه عن الأحاسيس الكاذبة والمضللة. مكنتها قدرتها على رفض الاستسلام لتلك الرسائل، أو ما نطلق عليه «حق الاعتراض»، من اختيار استجابات جديدة إيجابية وفعالة، والتي مكنتها من التفاعل الجيد مع عائلتها وأصدقائها.

حق الرفض/ الاعتراض

هو تلك القدرة على رفض الاستجابة للرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة والاستجابات المتكررة.

المرونة العصبية الذاتية

يرجع جزء كبير من نجاح كوني إلى قدرتها على المضي قدمًا حتى في أسوأ حالاتها، من خلال توجيه انتباهها وجهودها إلى الأشياء المهمة بالنسبة إليها. واستطاعت مواجهة معظم التحديات.

ساعد د. بيتر جي ليفين، طبيب بمركز دريك ومؤلف كتاب «أقوى بعد التعافي من السكتة الدماغية»، كوني في أثناء فترة تعافيها. وكما ذكر أن شغفها بالحيوانات والتدريس وحبها لهما ساعداها على توجيه جهازها العصبي نحو التعافي الذي فاق كل التوقعات.

ما كان يشير إليه د. ليفين هو ذلك المصطلح المعروف بـ«اللدونة/ المرونة العصبية»، وهي قدرة الدماغ على تحمُّل أي مهمة جديدة وفقًا لتغيرات احتياجات الشخص وأفعاله.

اللدونة/ المرونة العصبية

اشتُقت كلمة اللدونة من الكلمة الإغريقية «plastikos»، بمعنى التشكُّل أو التكيُّف. وتشمل المرونة العصبية أي عملية ينتج عنها أي تغيير في هيكلة دوائر الدماغ أو تكوينه، أو الاستجابات للتغييرات داخل البيئة الدماغية. ويمكن وصفها أيضًا بقدرة أجزاء الدماغ أو دوائره على القيام بوظائف وأدوار جديدة.

ولكن، كيف تعمل اللدونة العصبية بالتحديد؟ فلنفترض أن سام فقد القدرة على الحركة بعد تعرُّضه لسكتة دماغية، عندما تصيب السكتة الدماغية الشخص، ينخفض تدفُّق الدم في أجزاء معينة في الدماغ، ما

يتسبب في ضرر دائم لتلك المنطقة، وعلى حسب المنطقة المصابة يكون العجز. فمثلًا، إذا أصيب الشخص بسكتة دماغية في المنطقة المسؤولة عن الكلام، فسوف يواجه صعوبات في التحدث، أما إذا كانت الإصابة في القشرة الدماغية الحركية (المسؤولة عن حركة الجسم)، فلن يقدر الشخص على تحريك أجزاء معينة من جسمه.

في حالة سام، تضررت الأجزاء المسؤولة عن الحركة لديه، وهذا ما يفسر عدم قدرته على الحركة. لم يتضرر أي من عضلاته أو أجزاء أخرى من دماغه، لكن بعض الخلايا العصبية المسؤولة عن حركة الجزء الأيسر من جسده بالكامل تدمرت، ولن يستطيع استعادتها مرة أخرى، ما يعني أنه إذا أراد السير مرة أخرى، يجب عليه توظيف جزء آخر من دماغه للقيام بوظيفة الحركة بدلًا من الجزء المتضرر. هذا هو المعنى الحرفي للمرونة العصبية؛ تكليف أجزاء من الدماغ كانت مسؤولة من قبل عن مهمات أخرى بوظائف أو مهمات جديدة.

وبطريقة مباشرة، إذا كانت هناك حاجة مُلِحة إلى شيء ما، يدرك الدماغ ضرورة هذا الشيء وضرورة إعادة تكليف مناطق جديدة بأداء هذه المهمة، حتى ولو لم تكن من مهامها سابقًا. وبالتالي، يجب على سام أن يعيد تكليف بعض الأجزاء بتولي مسؤولية الحركة، حتى يستطيع الحركة مرة أخرى. في هذه الحالة، سوف يعطي الدماغ الأولوية للمهام التي يحتاج إليها الشخص. فبالنسبة إلى سام، فإن إعادة تكليف المناطق الدماغية ببعض المهام، مكّنه من التحرك مرة أخرى. تعد حالة سام مثالًا حقيقيًّا ملموسًا على المرونة العصبية.

أما في حالة كوني، أضاف د. ليفين أن: «العمل الجاد وبذل الجهد ساعداها على إعادة توجيه دماغها بطريقة استثنائية». ولكن بطريقة صادمة اختلف كل ما كان يتوقعه د. ليفين عما حدث بالفعل. وبسبب تفوُّق الليونة العصبية في إعادة تكليف وتوظيف الأجزاء المجاورة للأنسجة الدماغية بمهمة أو وظيفة جديدة، عندما طلب منها د. ليفين تحريك أصابع يديها اليسرى، افترض أنه لاحظ حركة في الأجزاء المجاورة للفص الأيمن من المخ من خلال التصوير بالأشعة. وأضاف قائلًا: «ما جعل الأمر أكثر غرابة هو أن اليد اليسرى قد استمدت قوة عصبية من المنطقة الدماغية المتحكمة في اليد اليمنى»، وخلاصة القول إن الجزء الأيسر من دماغ كوني كان هو المتحكم في كلتا اليدين.

في البداية تسبب لها هذا الأمر في عدة مشكلات، حيث إن دماغها كان مشتتًا ولا يعرف تحديدًا أي جزء يجب عليه تحريكه. وأضافت قائلة: «لفترة طويلة، كنت إذا أردت تحريك إصبعي اليسرى، تتحرك إصبعي اليمنى. ولم أستطع التحكم في ذلك، كما لو أنهما شيء واحد». وأخيرًا، تمكنت كوني من فصل الجزأين عن بعضهما وتمكنت من تحريك الإصبع المحددة التي تريد تحريكها. تلك الأمثلة المثيرة للدهشة حول المرونة العصبية أثبتت لكوني أن جهدها المبذول لتركيز انتباهها ساعدها كثيرًا على إعادة صياغة دماغها.

ما جعل هذا الأمر بمثابة معجزة أو إنجاز يثير الإعجاب والدهشة هو أن جميع فحوص الدماغ كانت تخبر الأطباء بأنها لن تستطيع تحريك الجزء الأيسر مرة أخرى، حيث إن الجزء المسؤول عن حركة

الجزء الأيسر قد تعرض لضرر بالغ، ولا يوجد أي طريقة تُمكِّنها من استعادته مرة أخرى. وعلى الرغم من إيمان الأطباء بمعجزات الليونة العصبية، فإنهم لم يؤمنوا بها في حالة كوني بسبب الضرر البالغ الذي لحق بها. لكن، لم تكن عزيمتها القوية وإصرارها وقدرتها على تركيز انتباهها على المهمة المنشودة وقدرة عقلها على التكيف مع الظروف المختلفة في الحسبان.

المرونة العصبية مقابل المرونة العصبية الذاتية

يمكن للمرونة العصبية أن تكون سلبية أو إيجابية، حيث إنها ببساطة تلك الآلية الدماغية التي تتطور لتساعد الفرد على التكيف مع بيئته المحيطة والنجاة في الظروف المتغيرة. تكمن القوة الحقيقية في مبدأ المرونة العصبية الذاتية، حيث إنها تخبر الفرد بما يحدث له، وأيضًا تخبره بالطريقة التي تتركب بها دماغه.

المرونة العصبية الذاتية

تساهم الاستعانة بقوة تركيز الانتباه والقدرة على الالتزام والعمل الجاد والعزيمة والإصرار في إعادة صياغة الدماغ بطريقة تخدم أهداف الذات الحقيقية.

وفي حالة غياب الأهداف والقيم غير الموجَّهة ذاتيًّا فإن المرونة العصبية إما تكون عائقًا وإما تكون دافعًا، وفقًا للطريقة التي يتصرف بها الشخص ويركز اهتمامه على الأشياء المهمة. رأينا من قبل كيف يمكن للعقل توجيه الشخص بطرق غير بناءة، لهذا تكمن هنا أهمية

تركيز الانتباه الفعال وتطوير عادات جديدة صحية وتغيير السلوكيات التي تعوق طريق الشخص. الخبر الجيد هنا أن المشكلات الناتجة عن المرونة العصبية اللا تكيفية يمكن أن تتحسن بشكل ملحوظ من خلال تركيز الانتباه بطريقة إيجابية فعالة.

في حالة كوني، عندما تسببت الرسائل الدماغية المضللة في سلوكيات غير صحية (مثل عدم المواظبة على العلاج الطبيعي)، أصبحت المرونة العصبية تعمل ضدها، حيث لم تتمكن من إعادة صياغة دماغها بالطريقة المنشودة، ما أدى إلى إعاقة التطورات والتغييرات.

ومع ذلك، عندما وجَّهت اهتمامها نحو أهداف العلاج الطبيعي وبذلت مجهودًا، أصبحت المرونةُ العصبية الذاتية الركيزةَ الأساسية للتغيير الذي ساعدها في إعادة صياغة دماغها بالطريقة الصحيحة.

المخزي هنا هو أن المرونة العصبية في حالة نشاط دائم، ما يعني أنه إذا استمر الشخص في تكرار نفس السلوكيات (حتى لو كانت سلوكيات بسيطة مثل تفقُّد البريد دوريًّا)، فإن المرونة العصبية سوف تضع هذا السلوك ضمن السلوكيات المفضلة، بصرف النظر عن أثره على حياة الشخص. وبطريقة واقعية، فإن الأفعال التي تقوم بها في الوقت الحالي والطريقة التي تركز بها اهتمامك، لهما تأثير بالغ على صياغة الدماغ وتشكيله، وأيضًا على استجابتك لتلك الرسائل المضللة مستقبلًا. ولذلك فإن الاهتمام المركز والمحدد من شأنه صياغة حياتك بأكملها وتشكيلها.

البحث عن مغزى في كل محنة

تُعد قدرة كوني على تركيز الانتباه بطريقة بناءة ورفضها للرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة والاستجابات المتكررة مفاتيح

للتعافي. كما اعترفت هي وطبيبها د. ليفين بأنها كانت قادرة على بذل الجهد المتواصل لمواجهة الصعاب، حيث إنها صممت معظم أهدافها لتناسب احتياجاتها وطموحاتها الرئيسية.

وبالنسبة إليها فإن إيجاد معنى للحياة والإيمان بذاتها الحقيقية كانا الحافز الأول لها على عدم الاستسلام. فمثلًا، يتلخص هدفها الأول طوال رحلة التعافي في رغبتها في «أن تحمل ثعبانًا بغطاء الوسادة»، بالطبع هذا يبدو أمرًا مضحكًا في البداية، ولكنه كان هدفًا كبيرًا بالنسبة إليها، حيث كان لديها حب من نوع مختلف للثعابين وتحب العمل معهم. تتلخص حيلة الثعبان في أنها تتطلب يديها الاثنتين لتتمكن من الإمساك بالثعبان وتقييده. لذلك، كانت طبيبتها تضع حذاء التنس تحت غطاء الوسادة وتطلب منها التدرب على ربط غطاء الوسادة بيدها اليمنى في نفس اللحظة التي تمسك فيها الثعبان بيدها اليسرى. وبفضل تركيز الاهتمام وبذل الجهد تمكنت من إتقان هذه المهارة، ونجحت خلال بضعة أسابيع في العودة إلى عملها في الحديقة.

وبقدر ما كان التطور مذهلًا، فإنها بنهاية الأسابيع السبعة الأولى كانت لا تزال غير قادرة على تحريك يدها اليسرى كالسابق، حيث إنها كانت تعمل مشرفة اتصال بالحديقة بدوام كامل وتقضي الوقت في إعداد الطعام مع عائلتها وأصدقائها وتذهب للسباحة، وكان لديها عديد وعديد من الهوايات. ولكن بعد فقدان القدرة على تحريك يدها اليسرى، فقدت القدرة على الاستمرار في معظم هذه الأنشطة، بما في ذلك وظيفتها، لكنها لم تستسلم ولم تسمح لأيٍّ من هذا بأن يخمد شغفها.

في حقيقة الأمر، إن إيجاد طرق للتمسك بالقيم وتحديد الأهداف العلاجية كان شيئًا ملهمًا بالنسبة إليها، ودفعها إلى الاستمرار ومواجهة العوائق والتحديات. وبدلًا من أن تصبح شخصًا محبطًا ومنهزمًا تمكنت من إيجاد معانٍ للحياة من خلال استغلال الفرص المتاحة، وأداء أدوار جديدة، مثل تلقي المكالمات من الجمهور الذين لديهم تساؤلات حول الحيوانات، كما أعطت بعض الدورات التدريبية حول التعامل مع الحيوانات للمتطوعين. وأضافت: «لم يكن تحديدًا نفس الشيء الذي أريده حينها، ولكنه ساعدني كثيرًا وجعلني أشعر أنني ما زلت مهمة ومؤثرة».

اكتشف المعالج النفسي، فيكتور فرانكل، كثيرًا من الطرق التي تساعد الشخص على إيجاد معنى لحياته، خاصة عند مواجهة المحن. حيث أدرك من خلال معايشته للاحتجاز داخل معسكرات الاعتقال، في أثناء الحرب العالمية الثانية، أن الذين تمكنوا من النجاة من هذه المعسكرات هم من استطاعوا إيجاد معنى للحياة واستغلوا الفرص المتاحة أمامهم من دون تردد. وضع اقتباسًا لنيتشه في كتابه «الإنسان يبحث عن المعنى»: «مَن لديه سبب يعيش لأجله، يمكنه تحمُّل ومواجهة أي شيء»[1]، يمكن أن يتضمن هذا «السبب» أي شيء، ولكن فرانكل قصد به تحديدًا هدف الشخص ودوره في الحياة وتأثيره على الآخرين من حوله في أثناء صراعهم مع العقبات القاسية في الحياة.

(١) فيكتور فرانكل: «الإنسان يبحث عن المعنى»، دار نشر بيكون بريس، (١٩٦٢/ ١٩٦٣)، ص٧٦.

لاحظ نجاح هذا المبدأ مع سجناء عديدين، وعلى النقيض الآخر فإن «أي شخص لا يرى معنى لحياته ولا يمتلك هدفًا أو غاية محددة يسعى لها، فإنه سوف يفقد ذاته»[1]. آمن فرانكل بأهمية الأهداف والتطلع إلى الأحداث المستقبلية ودورها في الحفاظ على الأمل والعزيمة في الأوقات العصيبة.

وإلى جانب تحديد الأهداف البناءة، فإن تحديد نظرتك للمواقف يؤثر بشكل كبير على دوافعك. حيث قال فرانكل: «يمكنك أن تسلب الإنسان أي شيء، عدا شيء واحد، وهو حريته في اختيار استجابته وردود أفعاله في بعض الظروف أو المواقف»[2]. عندما يواجه الشخص موقفًا أو محنة ما، بما في ذلك مهاجمة الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة له، يدرك حينها أن لديه مطلق الحرية في اختيار وتحديد رد الفعل المناسب لهذا الموقف. وفي حين قد تكون بعض الظروف خارجة عن السيطرة، فإن رد الفعل دائمًا ما يكون تحت سيطرة الشخص. ويشمل هذا الطريقةَ التي ينظر بها الشخص إلى ذاته وقيمته وقدرته على تخطي الرسائل الدماغية المضللة وتغيير سلوكياته. في الواقع، هناك طريقة فعالة تحث الفرد على مواصلة السير نحو أهدافه، حتى إذا كان تحت تأثير الرسائل المضللة، ألا وهي خلق وإيجاد معنى لحياته. وكما ذكر فرانكل، وأيضًا كما اتضح من خلال قصة كوني، فإن السعي وراء الأهداف المستقبلية يعد الطريقةَ المثلى لتحقيق ذلك.

---

(١) المصدر نفسه.

(٢) المصدر نفسه.

تحديد الأهداف

يتمثل ما تحدث عنه فرانكل تحديدًا في قدرة كوني على إيجاد معنى لحياتها، وتصميم الأهداف المناسبة لمتطلباتها وحياتها. وبدلًا من الاستسلام، نجحت في تصميم الأهداف التي جعلت لحياتها معنى، واعتبرت المحن تحديات يمكنها تخطيها مثل تخطي عقبات الطريق. وسواء كانت هذه الأهداف متعلقة بإعادة تعلُّم الأنشطة التي كانت تتقنها قبل تعرُّضها للسكتة الدماغية، مثل: الحياكة، والعزف على الجيتار، والسباحة، أو كانت متعلقة بإعطاء الأولوية لأشياء مثل أن تصبح مستقلة، أو أن تعيش الحياة على أكمل وجه، أو قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء، أو المشاركة في أنشطة تابعه للكنيسة، فإن كل هذه الأهداف كانت تتمحور حول اهتماماتها. والمثير للاهتمام هنا هو خلو قائمة أهدافها من كل ما يتعلق بالحالة الاجتماعية والماديات، والتي لم يصفها فرانكل كأشياء تضيف قيمة للحياة بأي شكل. إذا وضعت كوني قائمة بأهدافها وقيمها، فسوف تكون كالآتي:

أهداف			قيم
إنجازات	علاقات اجتماعية	ترفيه/ وقت فراغ	صفات جوهرية
التدريس	قضاء الوقت مع أفراد العائلة	سباحة	الاستقلالية
تهدئة الحيوانات والتعامل معهم برفق	عشاء عيد الشكر في المنزل	عزف على الجيتار	أكون محبة ومهتمة بالآخرين

حياكة أغطية لأقفاص الحيوانات	مجتمع الكنيسة	حياكة	التحلي بالصبر والإيمان
مفوض الكنيسة	عشاء شهري مع الأصدقاء	إعداد الطعام	أكون شخصًا جيدًا ذا أخلاق

الأهداف

إنجازات:

كيان وظيفي، حياة مهنية، مكافآت، حوافز، جوائز، العطاء، مهارات، معرفة، مواد موروثة، الأشياء التي سوف تتركها بعد رحيلها كالكتب والفيديوهات والفن...

العلاقات الاجتماعية:

العائلة، وتتضمن الأطفال، والوالدين، والإخوة. الأصدقاء. الحيوانات الأليفة. أو أي تواصل عاطفي يتضمن الاهتمام بالآخر.

أوقات الفراغ، الاستجمام، الترفيه، العناية بالذات:

سفر، هوايات، التعلم من أجل المتعة، الرياضة، تناول الطعام الصحي، وأي شيء آخر يجلب المتعة والإلهام.

القيم

صفات جوهرية/ داخلية:

الصفات الشخصية التي تجعل الفرد فخورًا بذاته، كأن تكون شخصًا محبًا، مهتمًا، معطاء، شجاعًا، صادقًا، ذكيًا، يعمل بجد، كادحًا، معيلًا.

والآن، بعد اطلاعك على بعض المعاني المهمة للحياة والأهداف، ابدأ في تحديد أهدافك وقيمك الحقيقية في الجدول أدناه. وكما ذكر فرانكل، فإن الإنجازات السابقة مهمة وتضيف معنى وقيمة للحياة، ولكن عندما نواجه محنة ما مثل الرسائل الدماغية المضللة، فإن التطلع إلى المستقبل هو ما يجعل لحياتنا معنى ويدفعنا للاستمرار في الأوقات العصيبة. ولذلك، ركِّز في هذا الجدول على أهدافك المستقبلية، وليس أهداف الماضي التي حققتها بالفعل أو لم تنجح في تحقيقها.

حدد أهدافك المهمة. كيف تريد أن تتصرف وتتعامل معها؟

إنجازات	
علاقات اجتماعية	
وقت الفراغ/ العناية بالذات	
الصفات الجوهرية	

حدد قيمك - من تريد أن تكون؟

في الأوقات القاسية، يحتاج الشخص إلى الأهداف ذات المعنى والقيمة لتساعده على الاستمرار وعدم الاستسلام للمحن. وفي الوقت ذاته، يجب أن يستجمع الشخص قواه ومجهوده للمضي قدمًا، حتى في أسوأ حالات تعرُّضه للرسائل المضللة. ولكن، كيف يمكنك بذل الجهد الكافي لتحقيق الأهداف؟ دعنا نناقش بعض النتائج المثيرة للدهشة التي تجيب عن هذا السؤال.

أينما توجد الرغبة يوجد المجهود والطموح

لماذا يستطيع البعض تغيير العادات بسهولة أو النهوض من جديد بعد مواجهة المحن بينما يغرق البعض الآخر في الاكتئاب والقلق والأزمات؟ يكمن جزء كبير من الإجابة عن هذا السؤال في مدى ترسخ الرسائل الدماغية المضللة ومدى تأثير أنماطها على الشخص. بمجرد إدراك الفرد أن التراكيب الدماغية تشكِّل جزءًا كبيرًا من المشكلة، يمكنه حينها فعل شيء حيال ذلك. ولكن ما الذي يجعل البعض يبذل المجهود اللازم لإحداث التغيير والبعض الآخر لا؟

كان د. ديفيد دي بيرنز، المعالج النفسي ومؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا «الشعور الجيد»، يعرف جيدًا ما الذي يميز هؤلاء الذين يتمكنون من النجاح، حيث كان يدرس حالة الذين يتعاملون مع الاكتئاب من خلال تحليل العوامل المتغيرة التي ادعى العلماء والأطباء النفسيون أنها العناصر الأساسية للدوافع والسمات الشخصية ومدة نوبات الاكتئاب. واستنتج أيضًا من خلال دراسته أن بذْل الجهد لتعلُّم طرق جديدة لتهدئة الذات (المعروفة باسم مهارات تنظيم العواطف)، واختبار أنماط الأفكار (تعريف وإعادة صياغة الرسائل الدماغية المضللة)، من أفضل مؤشرات التعافي من الاكتئاب. أو بعبارة أخرى، كانت مؤشرًا يُعرفنا بالأشخاص القادرين على بذل الجهد اللازم للتعافي. إن هذا ليس صادمًا لكن المثير للدهشة فعلًا هو أنه في أثناء ترابُط المجهود مع الاستجابات الفعالة بصورة إيجابية (كلما زاد المجهود، كانت النتيجة أفضل) كانت الرغبة في التحسن تترابط بصورة سلبية مع النتائج

الإيجابية، أو بعبارة أخرى، فإن الرغبة الملحة في الشعور بالتحسن من دون مجهود مماثل، تُزيد الأمور سوءًا.

الرغبات الملحة

هي تلك الرغبة في تجنُّب شيء غير مرغوب فيه أو تلك الرغبة في تحقيق نتائج مُرْضية.

قد يكون هذا الاستنتاج غير منطقي في البداية، حيث يدعي البعض أن الرغبة عامل مهم في تحفيز الشخص ودفعه نحو أهدافه، قد يبدو هذا الادعاء منطقيًّا بعض الشيء، لكن دونالد دي برايس، الباحث في العلاج الوهمي، أدرك جيدًا أن الأمر ليس كذلك. درس برايس تأثير العلاج الوهمي لمدة تزيد على عشرين عامًا، وأدرك من خلال التجربة كيف للرغبات أن تزيد حالة الشخص سوءًا.

وخلال هذا البحث، اكتشف برايس أن توقُّع النتيجة الإيجابية (مثل توقُّع زوال الألم بعد تطبيق كريم مسكن) أهم بكثير من الرغبة في تحديد مقدار تخفيف الألم الذي يعاني منه الشخص. كما ذكر في دراساته أن المريض إذا اعتقد أن الكريم الوهمي سوف يشفي ألمه، فإن ألمه سوف يقل تلقائيًّا. ولكن ما هو أكثر إثارة للدهشة أن إخبار بعض المرضى بأنهم سوف يتعاطون عقارًا معروفًا بخصائصه المسكنة للآلام (وهو في الحقيقة مجرد محلول ملحي)، جعلهم يشعرون بأن تأثيره مماثل لجرعة علاجية من النوفوكين (عقار مسكن للآلام). كما لاحظ برايس في دراسات مماثلة عن العلاج غير الوهمي نفس الشيء:

فمثلًا، إذا كانت توقعات الشخص المنخفضة متزامنة مع رغبة شديدة في تجنُّب النتيجة غير المُرْضية، فسوف يشعر بحالة أسوأ. يتلخص الاستنتاج الرئيسي في دراسة برايس في أن الرغبة، في معظم الحالات، تتحالف ضد الشخص.

ونستشف من خلال استنتاجات كلٍّ من د. برايس ود. برنس أن أفكار الشخص تحفِّزه وتدفعه لبذل مزيد من الجهد الذي قد لا يخدم أهدافه. وتعتبر توقعات الشخص أكثر أهمية من الرغبة في تحقيق النتائج الإيجابية. إذا كنت تعتقد، مثل غالبية الأشخاص، أن الرغبة هي العامل الرئيسي، يمكن لهذا المعتقد أن يكون السبب وراء عدم إحرازك لأي تقدم في مواجهة الرسائل الدماغية المضللة في الماضي.

هل تتذكر كيف وصفت كوني شعورها بالغضب والعزيمة والإرهاق والرغبة الملحة في التخلص من كل الأحاسيس المزعجة الناتجة عن الرسائل المضللة؟ في اللحظة ذاتها التي لم تستطع فيها كوني تحقيق أهدافها (الفشل في أداء تمرين علاجي معين)، انقضَّت الرسائل الدماغية المضللة عليها، وأخبرتها بأنه لا يحق لها أن تفشل، وبالتالي أدركت تلقائيًّا أن هناك عجزًا أو نقصًا ما لديها، ما أثار الأحاسيس المزعجة، مثل: الغضب والإحباط. كانت رغبتها في الشعور بالتحسن عالية بينما كانت توقعاتها بتحقيق أهدافها ضعيفة وتكاد تكون منعدمة. وكانت كلما تمسكت بالتوقعات غير الواقعية كي تتخلص من تلك الأحاسيس المزعجة وتشعر بالتحسن، كانت تتورط أكثر وتشعر بالسوء أكثر وأكثر - تمامًا مثلما ورد في دراسات برايس. ولكن عندما سمَّت هذه

الأحاسيس بأسمائها الحقيقية (الغضب والإحباط)، أصبحت قادرة على تركيز انتباهها على توقعات أكثر واقعية، مثل إكمال التمرين العلاجي أو الانتقال إلى تمرين آخر أقل صعوبة. وأصبحت قادرة على المضي قدمًا وتغيير دماغها فقط عندما بذلت مجهودًا مناسبًا لتركيز انتباهها على الأشياء المهمة (من خلال خلق توقعات منطقية وواقعية وفقًا لأهدافها).

ووفقًا لمنظورنا، فإن الرسائل الدماغية المضللة تعد غاية في الخطورة، لأنها تخلق آمالًا وطموحات غير واقعية، مصحوبة برغبات ملحة تقود الشخص إلى التصرف بطريقة غير صحية فقط من أجل الوصول إلى الراحة أو السعادة المؤقتة، أو بهدف التخلص من الأحاسيس المزعجة، حيث يتورط الشخص في أشياء لا تتماشى مع أهدافه وقيمه طويلة الأجل، ما يجعله يشعر بالسوء والخزي حيال ذاته.

ولكن ما هي الرغبة تحديدًا؟ ولماذا لا تعد حافزًا قويًّا للشخص عند مواجهة الرسائل الدماغية المضللة؟ في الحقيقة، إن الرغبة هي تطلُّع الشخص إلى نتيجة أو حدث أو شعور معين. وكما سوف نتعلم في الفصل الرابع، فإن الرغبات تنشأ داخل مركزَي العادات الأولية والمكافأة داخل الدماغ، وهما المسؤولان عن حماية الذات والإشباع الفوري للشخص. إذن، لماذا يعد ذلك مشكلة؟ تذكَّر جيدًا أن الدماغ يتلقى المدخلات دوريًّا، ويتأثر بصورة كبيرة بالبيئة المحيطة، ما يعني أن الرغبات تعتمد كليًّا على الإشارات اللحظية المذبذبة الناتجة من الدماغ. وبهذه الطريقة، فإن الرغبات تنبع من محركات الدماغ الأساسية المصممة لإشباع الأهداف قصيرة الأجل، وليس الأهداف طويلة الأجل المرتبطة بالذات الحقيقية.

تعد الاستجابة للرغبات عشوائيًّا غير واعية، كبناءِ منزلٍ من الورق، سينهار حتمًا، لأن الرغبات لا تستند إلى أي شيء ثابت أو حقيقي، وإنما تعتمد اعتمادًا كليًّا على ما يحدث في العالم الخاص بك داخل دماغك. ويمكن لهذه الرغبات أن تنحرف عن مسارها الصحيح بسبب تنافس الأولويات وقلة النتائج السريعة، أو الملل. أو بمعنى أدق، يمكن لأي رغبة أقوى التشويش على أي رغبة حالية[1]. ولهذا السبب نريد للقارئ أن يلاحظ الرغبة القوية الملحة فور ظهورها وإعادة تسميتها بالاستعانة بالخطوة الأولى.

كما أثبتت قصة كوني، فإن بذل الجهد ووضع الآمال والطموحات الواقعية المستندة إلى أهداف بنَّاءة يُعد خطوة أساسية للنجاح. ولكن كيف يمكن للفرد تقوية عزيمته لبذل المجهود الكافي؟

تتلخص الخطوة الأولى في إدراك المشكلة وملاحظة وجودها، وكل ما يتعلق بمحاولات الفرد لمساواة المجهود المبذول بالرغبة هو مجرد مسألة خاسرة.

ضع كل هذه النتائج البحثية في الاعتبار، وركِّز في الطريقة التي يمكن للرغبة أن تقودك بها إلى الهاوية، حيث تؤثر الرغبة على كل نواحي الحياة اليومية، بداية من عادات الطعام والعلاقات الاجتماعية وصولًا إلى الحياة العملية.

---

(١) تقود عملية تشويش الرغبات الأقوى على الرغبات الأضعف إلى ما يسمى بـ«عقل القرد» في الثقافة البوذية - وهي حالة التشتت وعدم قدرة الفرد على التركيز على الأهداف، وهيامه وتجوله مثل القرد من شجرة إلى أخرى بلا هدف.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن تفسد بها الرغبة حياة الفرد:

- تجعل الشخص في حالة عدم رضا تام، ودائمًا ما يتطلع إلى امتلاك أشياء صعبة المنال، ما يسبب له الضيق والاكتئاب والمعاناة.
- تقود الشخص إلى القيام بأفعال تعود بالضرر عليه.
- تخلق توقعات وطموحات غير واقعية، لا يمكن تحقيقها.
- تعيد ترتيب أولويات الشخص وفقًا للرغبات النابعة من الدماغ، بينما تتجاهل كل ما هو في مصلحته الشخصية، ما يضيع كثيرًا من الوقت ويعوق الشخص عن إكمال الأعمال المهمة.
- فشل الشخص في الحفاظ على نفس الجهد المبذول عندما يواجه محنة أو موقفًا عصيبًا (أي شيء يريده الشخص ولا يحدث بنفس السرعة المتوقعة، فإنه يستسلم تلقائيًّا)، فمثلًا إذا كنت تريد خسارة الوزن، فعليك أولًا تغيير عاداتك الغذائية، وممارسة الرياضة.
- التنافس مع الرغبات الأخرى بل والتفوق عليها (بمجرد ظهور رغبة جديدة تنجح في التشويش على الرغبات السابقة).

تدريب: كيف تحالفت الرغبة ضدك من قبل؟ فكِّر لدقيقة ودوِّن بالأسفل كيف تحالفت الرغبات الملحة ضد مصلحتك الشخصية؟

ما السبب وراء أهمية وضع قائمة بالطرق التي أفسدَت بها الرغبة حياتك؟ إذا لم تستوعب مدى ضرر الرغبة وتأثيرها على حياتك، فإنك حتمًا لن تستطيع إعادة ترتيب الأولويات بناء على الأهداف البنَّاءة التي تقودك إلى النجاح.

تحديد الأهداف البنَّاءة

تبدأ أي خطة لتحديد الأهداف البناءة بتقييم الوضع الراهن. لكن في حالة الرسائل الدماغية المضللة، فإنك ستحتاج إلى النظر في عواقب الاستمرار في طريقك الحالي. لنبدأ بالنظر في مدى تداخل السلوكيات وأنماط التفكير مع حياة الشخص وإعاقتها لأهدافه.

أجب عن الأسئلة بالأسفل مستعينًا بأهدافك التي حددتها سابقًا ودوِّن بعض الملاحظات الجديدة.

ما الشيء الذي تفعله حاليًّا وتريد الإقلاع عنه؟

مثال: تناوُل الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بشراهة في أثناء مواجهة الضغوطات، أو تعاطي الكحول لتهدئة الذات بعد نقاش/ شجار مع شخص ما، أو التواصل مع الحبيب السابق في كل مرة تجد نفسك فيها وحيدًا.

ما الشيء الذي لا تفعله حاليًّا وتود القيام به؟

مثال: تناوُل الطعام الصحي، أو ممارسة الرياضة، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء، أو التأمل لتهدئة الذات وتنقية الفكر.

والآن، بعد أن أدركت أهمية الجهد في تحقيق الأهداف، وكيف يمكن لتنافس الأولويات والرغبات أن يدمر هذا الجهد، قيِّم مدى أهمية أهدافك بالنسبة إليك من ١ - ١٠، النتيجة ١ = غير مهم على الإطلاق، ٥ = مهم نسبيًّا، ١٠ = مهم جدًّا (أولوية الحياة)، وأيضًا قيِّم مقدار الجهد الذي تستطيع بذله لتحقيق أهدافك من ١ - ١٠، حيث إن ١ = لن أبذل

أي مجهود، ٥= سوف أبذل بعض المجهود لكن سوف أتخلى عن أشياء أخرى، ١٠= سوف أعمل بجد وأجعل هذا الهدف أولوية حياتي. في الصفحة التالية جدول لمساعدتك على البدء في ذلك.

ملاحظة: استخدِم الفئات فقط في حال وجدتها مفيدة بالنسبة إليك، أو يمكنك وضع قائمة بأهدافك الشخصية في صفحة ٦٨، ولكن تأكد أنها لا تتضمن أيًّا من الرغبات أو الأمنيات، حيث إننا فصلنا الصفات الجوهرية مثل الصدق والاهتمام بالغير والعمل الجاد، عن هذا الجدول، لأن هذه القيم تندرج تحت بند الأهداف الملموسة، حيث إنها القيم التي تجعل للحياة معنى، أما الهدف من هذا التدريب فهو التركيز على الإنجازات والعلاقات الاجتماعية والترفيه والعناية بالذات.

تحديد الأهداف البناءة

الفئة	الهدف	مدى أهمية هذا الهدف؟ إلى أي مدى يضيف إلى حياتك معنى؟	المجهود المبذول للوصول إلى هذا الهدف؟
إنجازات	الحصول على ترقية في العمل.	١٠	١٠
إنجازات	التوقف عن تناول السكريات عندما أكون متوترًا.	٨	٧
إنجازات	التأمل لـ ٣٠ دقيقة يوميًّا.	٩	١٠

علاقات اجتماعية	قضاء وقت أكثر مع العائلة.	١٠	٦ (تتنافس مع أولويات أخرى تخص العمل)
وقت الفراغ/ عناية بالذات	الذهاب إلى الصالة الرياضية أربعة أيام أسبوعيًّا.	٩	٧
وقت فراغ/ عناية بالذات	السفر خلال الستة أشهر القادمة.	٦	٣
وقت فراغ/ عناية بالذات	تناول طعام صحي (خضراوات/ بروتين/ ألياف)	٨	٤

والآن بعد أن حللت ما يجب تغييره في حياتك وما يجعل لحياتك معنى، عليك ترتيب أولوياتك الحقيقية في هذه المرحلة من حياتك. استخدِم المعلومات في الجدول بالأعلى لترتيب أهمية أهدافك، من حيث أهمية كل هدف بالنسبة إليك وتأثيره على حياتك وكم المجهود المبذول لتحقيقه (لا ترتِّبهم وفقًا لرغباتك). إذا استطعت تحديد قدرتك على تحقيق كل هدف بصدق، فسوف تتصدر الأهداف ذات معدل المجهود المرتفع قائمة الأولويات.

في المثال السابق نسبة تعادل من حيث مستوى الجهد المبذول، حيث كانت نسبة «الترقية في العمل» و«التأمل» ١٠، وبما أن الترقية حصلت على نفس النسبة من حيث الأهمية، يمكن وضعها في المرتبة الأولى ووضع التأمل في المرتبة الثانية.

تأمل المثال التالي لمساعدتك على ترتيب أهدافك.

أهداف بنَّاءة	الجهد المبذول	الأهمية
الترقية في العمل	١٠	١٠
التأمل لـ ٣٠ دقيقة يوميًّا	١٠	٩
الذهاب إلى الصالة الرياضية أربعة أيام أسبوعيًّا.	٧	٩
التوقف عن تناول السكريات عندما أكون متوترًا.	٧	٨
قضاء وقت أكثر مع العائلة.	٦	١٠
مقابلة الأصدقاء مرتين شهريًّا.	٥	٧
تناول الطعام الصحي.	٤	٨
السفر خلال السنة الحالية.	٣	٦

اصنع قائمة بأولوياتك:

أهداف بنَّاءة	الجهد المبذول	الأهمية

في المثال السابق، قيَّم الشخص «التوقف عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات عندما يكون متوترًا» بنسبة ٨ من ١٠، إذا كان تناول الكربوهيدرات واحدة من ضمن المشكلات التي تواجه الشخص عند ظهور الرسائل المضللة، فإنه حتمًا يحتاج إلى إعادة تقييم هذا السلوك واكتشاف طرق لتحويله إلى سلوك بنَّاء.

ولكن كيف يمكن للفرد أن يعيد ترتيب أولوياته؟ في الحقيقة لا توجد إجابات واضحة يمكن اتباعها، لكن المرضى ذكروا بعض الدوافع والمحفزات التي ساعدتهم على ذلك. وكما أوضحوا، فإن إدراك الشخص أنه ليس السبب في هذه الرسائل أو الرغبات المضللة، ومحاولته إيجاد طرق يعمل من خلالها العقل بطريقة سليمة بناء على القيم والأهداف، تعد طريقة فعالة لمقاومة هذه الرسائل المضللة. سوف نقدم لك في الفصل الرابع بيولوجية الدماغ القوية التي ساعدت في إلهام عديد من الأشخاص لزيادة معدلات المجهود المبذول عند مواجهة الرسائل المضللة. والآن، من الضروري إدراك مدى صعوبة امتلاكك لكلٍّ من الرغبة في التحسن والقدرة على بذل المجهود في آن واحد.

حتى إذا كنت مستعدًّا لبذل المجهود، فأحيانًا ما يكون من الصعب إيجاد الطرق المناسبة لإدراج هذه الأنشطة في يومك. في الحقيقة، إن توافُر الوقت الكافي يعد من أكبر التحديات التي تواجه الشخص عند قيامه بأي نوع من أنواع التغيير. ماذا سوف تفعل حيال هذه المشكلة؟ دعنا نعود إلى قصة كوني لنرى كيف جعلت العلاج جزءًا لا يتجزأ من حياتها اليومية.

استغلال الوقت

لم تكن كوني بحاجة إلى أن يخبرها طبيبها المعالج ماذا تفعل ومتى، حيث استطاعت إيجاد طرق مبتكرة لجعل العلاج جزءًا من يومها، حيث قالت: «أنا لست هذا الشخص الذي يقضي نصف ساعة يوميًّا لأداء بعض التمارين المحددة». وعلى الرغم من تشديد الطبيب على أهمية هذه التمارين العلاجية التقليدية، لم تؤمن بأهميتها قَط.

وبدلًا من ذلك، حققت تقدمًا باهرًا بسبب قدرتها على العمل الجاد لتحقيق أهدافها، أحد أهم تلك الأهداف هو العمل على استعادة مهاراتها الحيوية (بعد تضرر قوة قبضة يديها)، هذا ما منعها من التعامل مع الحيوانات كما اعتادت من قبل، بما في ذلك الطيور الكبيرة. ولتقوية يدها اليسرى، كانت تستخدمها في كل شيء، حتى المهام غير الضرورية. فمثلًا، كانت تحمل الخضراوات بيدها طوال الوقت. وبطريقة مماثلة، في أثناء نقلها للأغراض من المطبخ إلى غرفة المعيشة، فإنها كانت تجد الطرق لاستخدام يدها اليسرى. كان هدفها الرئيسي هو استخدام اليد اليسرى بقدر الإمكان، ولكن بطرق مبتكرة لأداء الأنشطة بطريقة أسهل وأكثر كفاءة، حيث كانت تصف نفسها بأنها خبيرة في إيجاد الطرق الأسهل لفعل أي شيء. ودائمًا ما كانت تفكر قبل أداء أي شيء: «كيف يمكنني فعل ذلك باستخدام يدي اليسرى بطريقة أسهل؟»، فمثلًا كانت تستخدم أصابع يدها اليسرى في أثناء القيادة وتختار السير كلما أتيحت لها الفرصة.

يتلخص عامة نجاحها الرئيسي في أنها جعلت التمارين العلاجية للجزء الأيسر من جسدها أولوية في تلك الفترة من حياتها. وعلى الرغم من صعوبة ذلك في البداية، فقد اعتادت أن تذكر نفسها باستخدام الجزء الأيسر من جسدها، لأنها وكعديد من الأشخاص الأصحاء، لم تعتَد التفكير في ذلك قبل التعرض للسكتة الدماغية.

ماذا يعني لك كل ذلك؟ يجب أن تتعلم من معاناة كوني واستغلالها الوقت لإدراج الأنشطة العلاجية في حياتها اليومية. تكمن الحقيقة

المشجعة بخصوص اليقظة الذهنية والخطوات الأربع في سهولة ممارستها في أي زمان ومكان. وبالطريقة التي استغلت بها كوني الفرص المناسبة لاستخدام يدها اليسرى حتى في أبسط الأنشطة، عليك استغلال الوقت والفرص لاستخدام دماغك (بالاستعانة بالخطوات الأربع) حتى وإن لم يكن من الضروري فعل ذلك. وخلاصة القول، يجب أن تنتبه للرسائل الدماغية المضللة وأن تتسلح بالخطوات الأربع، وسوف تتعلم أكثر عن كيفية فعل ذلك في الجزء الثاني من الكتاب.

والآن، ما الخطوة التالية بالنسبة إلى كوني؟ الاستمرار في إيجاد الطرق الفعالة لاستخدام يدها اليسرى بهدف تقويتها.

في الفصل القادم سوف نكتشف أسباب صعوبة كسر العادات، وكيفية التحرر منها، وأن «حق الرفض» يمكِّن الفرد من قول «لا» في وجه الرسائل الدماغية المضللة، و«نعم» للذات الحقيقية.

الفصل الثالث

سبب صعوبة كسر العادات والتحرر منها

هل سبق ووجدت نفسك تفعل أشياء لا تريدها وتساءلت عن سبب استمرارك في فعلها؟ بالنسبة إلى ستيف، شاب في منتصف العقد الثاني من عمره، يعمل مديرًا تنفيذيًّا ويتمتع بنفوذ كبير، لازمه هذا السؤال لفترة كبيرة. كان يتلقى احترامًا كبيرًا من زملائه في العمل، وكان الجميع يطلبون منه النصيحة لذكائه وقدرته الفائقة على حل المشكلات. أحب هذا النوع من الاهتمام والتبجيل لكنه أيضًا كان يوتره بعض الشيء. وأدرك بعد بضع سنوات أنه الشخص الوحيد في المكتب الذي يعرف جيدًا ماذا يفعل، ويحسب خطواته جيدًا، وأن لا أحد من زملائه يستطيع تولي مسؤولية نفسه، ما تسبب له في الشعور بالإحباط.

عندما كان يعود إلى منزله، كان يجد زوجته وأطفاله في انتظاره لأخذ نصيحته في كل شيء، كبيرًا كان أو صغيرًا، وبالتالي لم يجد وقتًا لذاته ولمشكلاته.

أينما ذهب، كان يجد أشخاصًا في حاجة إليه، ما قاده إلى الغضب والاستياء ثم اللجوء إلى إدمان الكحول كوسيلة للهرب من المسؤوليات والضغوطات كافة. وسرعان ما تحكم الكحول في جسده، شعر بزوال الأحاسيس العاطفية والجسدية المزعجة، وبدأ يشعر بالتحسن المؤقت.

وعلى الرغم من أن الكحول ساعده على الاسترخاء، فقد كلفه علاقته بعائلته، حيث كانوا يشتكون من قلة تحدثه معهم وبُعده عنهم. شعر ستيف بالتضارب، حيث إنه يحب عائلته ويريد قضاء الوقت معهم، وفي الوقت ذاته لا يستطيع تلبية احتياجاتهم. ربما لو كانوا مستقلين بأنفسهم، لما لجأ إلى الكحول.

تطورت حالته، وأصبح يشرب زجاجة نبيذ يوميًّا، وكلما واجه الضغوطات، زادت رغبته في شرب الكحول، ما تسبب له في مشكلة كبيرة في عمله. ساعدت تلك الفترة الطويلة من إدمان الكحول على تعزيز السلوكيات داخل دماغه، وانتهى به المطاف إلى رغبات ملحة في شرب الكحول طوال الوقت.

وما كان مجرد وسيلة لتخفيف التوتر والقلق، أصبح مشكلة كبيرة تتحكم في حياته بأكملها. وأصبحت الرغبة في شرب الكحول حاضرة طوال الوقت، ولم يستطع إبعاد تفكيره عنها.

كيف تتشكل العادات؟

كل ما حدث لستيف يحدث بطريقة ما داخل دماغك عندما تهاجمك الرسائل الدماغية المضللة؛ التركيز على الرسائل المضللة ومحاولة التخلص من تلك الأحاسيس المزعجة والاستجابات غير الصحية المتكررة. لكن كيف يحدث ذلك؟

في الواقع، كلما كانت استجابتك للرسائل المضللة متكررة وبنفس الطريقة السابقة (الانغماس في السلوكيات غير الصحية مثل إدمان الكحول لتهدئة الذات)، فإنك بالتالي تعطي الأوامر لدماغك بأن يستجيب بنفس الطريقة وبنفس السلوكيات غير الصحية كلما واجهت

مواقف أو رغبات أو أفكارًا مماثلة. ولذلك، كلما شعر ستيف بالتوتر وأخذ كأسًا من النبيذ ثم شعر بالتحسن المؤقت، ربط دماغه بين هذه المواقف والاستجابات تلقائيًّا.

بعد مدة طويلة من قيام ستيف بذلك، أصبحت تلك الاستجابة غير الصحية متأصلة داخل دماغه، وأصبح يشرب الكحول من دون وعي بما يفعل. وخلاصة القول، إن السلوك المتكرر يتطور حتى يتم بصورة غير واعية وتلقائية (مثلما لم يعد دماغ ستيف قادرًا على التحكم في الاستجابة غير الصحية للتوتر).

وبالإضافة إلى تعليم دماغه كيفية الاستجابة بصورة آلية ومتكررة بنفس طريقة الرسائل الدماغية المضللة، ساهمت تلك السلوكيات أو الاستجابات في تقوية الدوائر الدماغية المرتبطة بشرب الكحول، ما يعني أن رغبات ستيف المتعلقة بالكحول في تزايد مستمر. وهذا ما قاده إلى شرب كأس حتى لو لم يكن في حاجة إليها، أو لم يكن في قبضة الرسائل المضللة.

في الحقيقة، إن تكرار سلوك معين (ليس فقط السلوكيات المرتبطة بالرسائل الدماغية المضللة) يزيد من قوة الدوائر الدماغية، ويصبح هذا السلوك ضمن السلوكيات المفضلة لدى الشخص. إذا كان هذا سلوكًا بنَّاء، فليست هناك مشكلة، أما في حالة انغماس الشخص في سلوك نتج أساسًا عن الرسائل الدماغية المضللة وأشعره بالتحسن المؤقت، فإنه إذن يعمل ضد مصلحته الشخصية.

وليس هذه الأفعال فقط التي من شأنها إضاعة الوقت، بل أيضًا الاستجابة إلى الرسائل المضللة بهذه الطريقة يزيد من حدة الأحاسيس

المزعجة، وهذا ما يعرف بـ«إطعام الوحش». لقد صغنا هذا التعبير لتركيز الضوء على مدى ضرورة وعي الشخص بهذه العملية، وكيف تحاول أن تسلبه حياته وتسيطر عليها.

ولكن ماذا يعني هذا التعبير من الناحية البيولوجية؟ يوضح هذا قانون هيب: تأثير زينو الكمي ومصير الاهتمام. دعونا نحلل كل نظرية على حدة ونطبقها على حالة ستيف.

قانون هيب

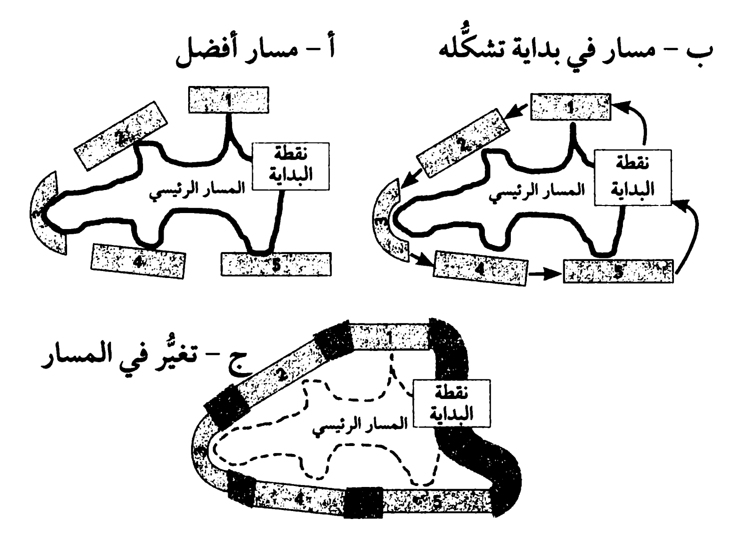
ما سبب زيادة رغبة ستيف في شرب الكحول كلما كرر بعض السلوكيات غير الصحية؟ تكمن الإجابة في قانون هيب، الذي ينص على أنه كلما نشطت الخلايا العصبية بنمط واحد متكرر، تشكلت دائرة دماغية معينة. وبمجرد تشكيل هذه الدائرة، سوف تندمج المناطق الدماغية تلقائيًّا فيها، وتستجيب بطريقة مماثلة كلما واجهت موقفًا مماثلًا، ما يزيد من قوة تلك الدائرة. وبهذه الطريقة تُخلق السلوكيات مثل ركوب الدراجة وشرب الكحول عند التوتر، أو إعادة تعلم المشي بعد التعرض للسكتة الدماغية.

ما قانون هيب؟

يُطلَق عليه التجمع الخلوي، ويعني أنه عندما تتحد مجموعة من الخلايا العصبية أو مناطق دماغية فإنها تنشط بصورة متكررة في الوقت ذاته، وبالتالي تشكِّل دائرة دماغية واحدة.

ويمكن تشبيه قانون هيب بعملية تشكيل طريق جديد يضم عديدًا من المناظر الخلابة للتنزه. فلنفترض أن المتنزه غير راضٍ بالمناظر الطبيعية في الطريق القديم الأساسي، ويتمنى أن تُمهَّد الطرق الأخرى التي يسلكها

الناس بكثرة. وكل ما يحتاج إليه هو ربط تلك المناطق وتشكيل طريق آخر جديد. من الممكن أن يواجه المتنزهون في البداية صعوبة في إيجاد الجهة التي عليهم سلوكها، وقد يكون سلوك الطريق القديم أكثر سهولة للبعض، لكنه غير ممهد ولا يحتوي على مناظر خلابة مثل الطريق الجديد. لذلك، سوف يستمر البعض في سلوك الطريق القديم إلى أن يصبح الطريق الجديد مألوفًا للجميع. شرحنا هذه العملية أكثر في الشكل ٢.



شكل ٢

يمثل الشكل (أ) المسار الأساسي والمناطق الصغيرة المستحدثة.

يمثل الشكل (ب) بداية عملية تكوُّن المسار الجديد.

يمثل الشكل (ج) كيف أصبح المسار الجديد مألوفًا ومفضلًا للجميع بينما أصبح المسار القديم نائيًا.

ملحوظة: يتمثل قانون هيب في العلاقة أو الروابط التي تكونت بين المناطق الصغيرة المبعثرة وليس الدائرة (الطريق) ككل.

تحدث عملية مماثلة داخل الدماغ البشري. باستخدام التشبيه السابق، يمكن النظر إلى المناطق الصغيرة التي يتكون منها الطريق على أنها الخلايا العصبية أو المناطق الدماغية التي لم تترابط بعد. وكلما زاد نشاط هذه المناطق في الوقت ذاته، زادت احتمالية ارتباطها معًا وتكوين دائرة واحدة. يعد ذلك جوهر نظرية هيب: ارتباط/ اتحاد مناطق الدماغ معًا، لتكوين وحدة أو دائرة واحدة. في حالة ستيف، عندما ربط بين الاستجابة غير الصحية (الكحول) وبين الشعور بالتحسن المؤقت (الاسترخاء والتفاعل الاجتماعي الجيد)، لم يكن قد انخرط في السلوك بدرجة كبيرة، حيث كانت تلك الدوائر لا تزال ضعيفة ولم تسبب له رغبة ملحة في شرب الكحول في هذه المرحلة. ولكن بمجرد الربط بين سلوك شرب الكحول وبين شعوره بالاسترخاء وتكرار هذا السلوك عدة مرات، تزايدت قوة تلك الدوائر الدماغية. وكلما انخرط في هذا السلوك، زادت حدة الدوائر الدماغية. وبعد حدوث ذلك، عزَّز مركز المكافأة داخل دماغه سلوكياته ورغباته المتعلقة بالكحول حتى أصبحت أكثر حدة.

كيف ربط دماغ ستيف بين الرسائل الدماغية المضللة والرغبات الملحة في شرب الكحول؟ من خلال تركيز انتباهه المتكرر على الضغوطات والرغبات الملحة في شرب الكحول، توصل دماغه إلى أن الاستجابة المثلى لهذه الضغوطات هي شرب الكحول. وتسبب تركيز الانتباه في تقوية تأثير زينو الكمي، وساعد أيضًا في ربط بعض المناطق الدماغية المعينة ببعضها بواسطة قانون هيب. وبالتالي، طوَّر الدماغ تلقائيًّا استجابةً غير صحية لهذا الضغط.

تأثير زينو الكمي

يعمل قانون هيب فقط عندما تنشط مناطق دماغية معينة وتظل في حالة نشاط مستمر في الوقت ذاته. وإن لم يحدث ذلك، فلن تترابط تلك المناطق معًا. ولكن ما الذي يُبقي تلك المناطق الدماغية في حالة نشاط يسمح لقانون هيب بأن يترك أثرًا؟ الإجابة هي تأثير زينو الكمي. كما أوضح د. هنري ستار، طبيب في مختبر لورنس بيركلي الوطني ويعمل بالتعاون مع د. جيفري شوارتز، أن تأثير زينو الكمي يتلخص في أنه يرسخ المناطق الدماغية النشطة ويحتفظ بها حتى يتمكن قانون هيب من فرض تأثيره. ولكن كيف يحدث ذلك؟ من خلال تركيز الانتباه. لذلك يعد شعار «القوة في الانتباه» من أهم شعارات الحياة، وأيضًا يعد ركنًا أساسيًّا في نظام الخطوات الأربع (صرف انتباهك بعيدًا عن الرسائل الدماغية المضللة والتركيز فقط على الأشياء المهمة). وهذه هي الطريقة التي يتبعها العقل لتغيير الدماغ، وهي أيضًا سبب أهمية توظيف «عقل القرد» لتركيز انتباهه على أهدافه.

من خلال الدماغ، يمكن النظر إلى تأثير زينو الكمي على أنه الفراء أو الوعاء الذي يُبقي مناطق الدماغ في مكان واحد، ويبقيه في حالة نشاط دائم حتى يتدخل قانون هيب، ويشكِّل الروابط اللازمة لبناء دائرة دماغية جديدة. وضع في الاعتبار دائمًا أن الانتباه يعد الركيزة الأساسية.

يجمع الانتباه المركز الدوائر الدماغية ويربط بعضها ببعض من خلال قانون هيب. وبمجرد أن تُربَط معًا، يستجيب الدماغ للمواقف المماثلة آليًّا.

خلق دوائر دماغية دائمة بمساعدة مصير الانتباه

يوضح تضافر كلٍّ من قانون هيب وتأثير زينو الكمي واللدونة العصبية دور تركيز الانتباه المتكرر على شيء معين في تشكيل الدوائر الدماغية وتقويتها، وتوضح المبادئ الدماغية كيف تصبح عملية إعلان ركوب الدراجة تلقائية، ولماذا يصعب كسر العادات فور تشكيلها. تقود الرسائل الدماغية المضللة واتباع أوامرها المدمرة إلى تقوية الدوائر الدماغية الرئيسية المرتبطة بمثل هذه السلوكيات - تلك الدوائر التي تقودك إلى التصرف بطريقة آلية من دون أدنى وعي بمدى ضرر ذلك عليك. ففي حالة ستيف، تركيز انتباهه على الكحول كوسيلة لتقليل التوتر، تسبب له في خلق دائرة دماغية راسخة، وقويت هذه الدائرة في كل مرة سمح فيها للرغبات المدمرة بأن تشتت انتباهه، وأطعم الوحش بداخله مرة أخرى. في حقيقة الأمر، إن دماغه أوحى له بأن الكحول هو الحل الأمثل لمعظم مشكلاته، ولكنه في الحقيقة كان سببًا لمشكلة أعظم لم تكن في مخيلته.

مصير الانتباه

ما الذي يزيد قوة كلٍّ من الرسائل الدماغية المضللة والرغبات والعادات؟ سماح الفرد لتركيز انتباهه عليها بطريقة سلبية.

كلما ركزت انتباهك على شيء معين (أفكار، أفعال، شعور، استجابة) زادت فرصة ترسيخ عادة أو سلوك معين داخل دماغك. يعد مصير الانتباه أهم خطوة في عملية تشكيل الرسائل الدماغية وتقويتها،

حيث يجعل تأثير زينو الكمي يتغلغل داخل دماغ الفرد ويتسبب في تركيز الانتباه لخلق تأثيرات قوية من خلال تنشيط قانون هيب.

يعد مصير الانتباه السبيل الوحيد لتشكيل الدوائر الدماغية وتقويتها، وذلك لأن الانتباه هو ما يتحكم في تأثير زينو الكمي. النقطة الرئيسية هنا هي أنه كلما ركز الفرد انتباهه على شيء معين زاد انتباهه أكثر فأكثر.

ينطبق ذلك على حالة ستيف، حيث إنه كلما سمح لانتباهه بأن يتشتت بالرغبة الملحة في شرب الكحول، تزايد انتباهه وازدادت قوة دوائره الدماغية. وبالتالي فإنه كلما تركز الانتباه بطريقة سلبية وغير فعالة، ترسخت العادات غير الصحية داخل دماغ الفرد.

لماذا تعد الضغوطات والتوتر مبدأ أساسيًّا في «مصير الانتباه»؟ لأنه بعد أول مهاجمة من الرسائل الدماغية يمتلك الفرد القدرة على تحديد ما إذا كان يريد تركيز انتباهه عليها أم لا، ما يعني أن الانتباه يعمل في صالح الفرد أو ضده. ففي حالة سماح الفرد بتشتيت انتباهه من خلال تلك الرسائل المضللة، سوف يبقى عالقًا في تكرار الأنماط والسلوكيات غير الصحية. أما إذا اختار أن يركز انتباهه بطريقة إيجابية، فسوف يؤدي ذلك إلى ترابط دماغه بطرق صحية مترابطة مع الذات الحقيقية. وبهذه الطريقة تتضح أهمية مصير الانتباه في اللدونة العصبية الذاتية، ولهذا السبب يقضي البشر وقتًا طويلًا في التحدث عن صرف انتباههم بعيدًا عن الرسائل المضللة، وتركيزه على الأشياء الفعالة الصحية.

حرية الرفض: لا تصدق كل ما تفكر فيه أو تشعر به

شعر ستيف بالفزع عندما أدرك أن دماغه أُعيدت صياغته بسبب أفعاله وسلوكياته. وكان يرمز أيضًا إلى أنه يستطيع السيطرة على الرسائل الدماغية المضللة ومنعها من مطاردته إذا استطاع إيجاد طريقة لقهر الرغبات الملحة، ومن ثم يبدأ في التحسن تدريجيًّا إلى أن يتخلص نهائيًّا من تلك الرغبة في شرب الكحول. أما في حالة سارة التي كانت في حالة اكتئاب وانعزال تام عن أسرتها، فقد أرادت وبشدة التخلص من تلك الأفكار والسيطرة على الرسائل المضللة التي كانت دائمًا ما تخبرها بأنها فاشلة، والأحاسيس المزعجة (الإرهاق، عدم وجود دوافع أو حوافز قوية، الرغبة الملحة في العزلة والانسحاب)، وأرادت أيضًا التخلص من كل الأفكار الكاذبة وطردها بعيدًا.

عملية التفكير هذه مشتركة بين معظم الأشخاص الذين واجهوا الرسائل الدماغية المضللة، لذا يتضح عدم فعالية تلك الطريقة في التعامل معها. والحقيقة أن الشخص لا يملك أي تأثير أو سيطرة على تلك الرسائل أو حتى الأحاسيس المضللة، ويعد الدماغ هو المسؤول الوحيد عن ذلك. ما يعني أنك لا تستطيع مواجهة أفكارك أو رغباتك من خلال قوة الإرادة وحدها، وإذا فعلت ذلك فإن النتيجة ستكون إحباطًا وخيبة أمل.

يقع معظم الأشخاص في الخطأ ذاته، ما يسبب لهم ضررًا كبيرًا. حيث اعتقد ستيف وسارة أنهما قادران على كبح رغباتهما وأفكارهما، ولكن في الحقيقة هزما بذلك أنفسهما لعدم كفاية قوتهما أو قدرتهما

على فعل ذلك. وحقيقة الأمر أن الدماغ هو المسؤول عن تلك الرسائل وليس العقل، ولا يستطيع الشخص معرفة متى أو أين تظهر هذه الرسائل تحديدًا.

ولمساعدتهما على إدراك ذلك، وضحنا مصطلح «حرية الرفض» لكلٍّ من سارة وستيف، وهو مصطلح شاع من قبل عالم الأعصاب الشهير بنجامين ليبت. من خلال سلسلة من التجارب التي نُفذت في الثمانينيات، درس ليبت طريقة البشر في تحديد ما إذا كانوا يريدون تحريك أجسادهم أم لا، وفي أي وقت تحديدًا ومن أين تنبع تلك الرغبة في الحركة. ولا يزال ما اكتشفه ليبت موضع خلاف كبير في الأوساط الأكاديمية حتى الآن. وخلاصة القول، إن الدماغ - وليس العقل - ينتج الرغبات والدوافع والأفكار والأحاسيس الأولية، ويملك الفرد حق رفض أيٍّ منها قبل بدايته فعليًّا. وهذا يعني أنك غير مسؤول عن أيٍّ من الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس، ولكنك مسؤول عن استجابتك تجاهها عند أول ظهور لها.

شرح ليبت أيضًا نظريته على النحو التالي، وهي أن للفرد مطلق الحرية في اختيار ما إذا كان يريد الاستجابة أم لا إلى نداء الدماغ، وهذا يعد جوهر مصطلح «حرية الرفض» كما ذكره ليبت خلال أبحاثه[١].

ويمكن أن يتمثل دور الإرادة الحرة الواعية، ليس فقط في بدء فعل معين، ولكن أيضًا في التحكم في حدوث الفعل أم لا من البداية. حينئذ تختار الإرادة الحرة الأفعال التي يجب أن تتطور والأفعال التي يجب

---

(١) بنجامين ليبت: «هل يتمتع الفرد بإرادة حرة؟»، مجلة دراسات الوعي، ١٩٩٩.

أن تندثر وتختفي. وخلاصة القول فإن ليبت يعتقد أن الفرد لا يستطيع تحديد الأشياء التي تجذب انتباهه، ولكن دماغه يستطيع فعل ذلك. ونص بحثه أيضًا على أنه في اللحظة التي ينجذب انتباه الفرد فيها لشيء ما، فإنه يملك الحرية الكاملة في تحديد ما إذا كان يريد الاستمرار في تركيز انتباهه على هذا الشيء (والتصرف تبعًا له) أم رفضه وفقًا لمبدأ حرية الرفض.

واتضح أيضًا أن مصطلح «حرية الرفض» في غاية الأهمية، لأنه يخبر الفرد بأنه يتمتع بالقدرة على رفض أي فعل حتى ولو كانت الرغبة في فعل هذا الشيء نابعة من آليات الدماغ نفسها خارج حدود الوعي والانتباه. ولكن كيف تعبر حرية الرفض عن ذاتها؟ من خلال حق الاعتراض.

حق الاعتراض

هو تلك القدرة على عدم التصرف وفقًا للرسائل الدماغية المضللة أو الأحاسيس المزعجة أو الاستجابات المعتادة.

باستخدام حق الاعتراض، يتمكن الدماغ من التأثير على أفعال الفرد بعد إنتاج الإشارات الأولية وجذب انتباهه، ما يعني أن الدماغ مسؤول عن إنتاج الأفكار المضللة والرغبات والدوافع والأحاسيس من دون وعي الفرد وإدراكه، وأن الرسائل المضللة مسؤولة أيضًا عن تشتيت الانتباه. يشبه الأمر وجود شيء لامع في السماء، فإن عينيك تلاحظانه تلقائيًا، ما يعني أنها عملية طبيعية وتلقائية تجري بواسطة

الدماغ وليس للإنسان سيطرة عليها. وينطبق هذا أيضًا على الأفكار والرغبات والدوافع غير المرغوبة، حيث تشتت الرسائل المضللة انتباه الفرد ولا يكون له أي دور أو مسؤولية في ذلك.

وعلى الرغم من صحة ما سبق، فإن حق الاعتراض يخبر الفرد بأن عليه رفض الأفعال السلبية الناتجة من الدماغ (مثل الاستجابات التي تؤدي إلى تحسن مؤقت ولكنها سلبية وغير بنَّاءة). أما إذا أراد الفرد تشكيل دماغه بطريقة إيجابية، فعليه اتباع الخطوة الثالثة «إعادة تركيز الانتباه»، حتى يتركز الانتباه على أفعال صحية وفعالة. وفعل ذلك لا يساعدك فقط على إعادة صياغة الدماغ بطريقة إيجابية، ولكنه يضمن لك عدم التصرف تبعًا لهذه الرسائل المضللة.

ولا عجب في أن يكون حق الاعتراض هو العامل الرئيسي في نظام الخطوات الأربع، لأن الدماغ عندما يرسل نداءات كاذبة، فإنه يؤكد للفرد تمتعه بمطلق الحرية في رفض التصرف تبعًا لهذا النداء الكاذب.

وبفضل هذا، بدأ ستيف في إعادة النظر في أفعاله ورسائله الدماغية، وأدرك أن مستوى قلقه قد خرج عن السيطرة، لأنه لم يتمكن من رؤية الرسائل المضللة كما هي (تلك الرسائل التي تخبره بأن جميع من حوله بائس وضعيف، وبأن الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يحبوه بها هي أن يقدم لهم المساعدة والنصائح). وكان ذلك أبعد ما يكون عن الواقع. ولكن في الحقيقة، كان جميع من حوله قادرًا على تولي المسؤولية، ولم يكن أيٌّ منهم في حاجة إلى نصائحه، لكن ستيف لم يستطع رؤية ذلك، لأنه اعتقد أنه وحده المسؤول عن إدمانه للكحول للهروب من الواقع،

بدلًا من طلب المساعدة من الأشخاص المقربين إليه أو التعبير عما كان يمر به أو عما كانت تلك الرسائل تحاول إقناعه به.

وعند نقطة ما، تعهد ستيف بأن يتوقف عن الاستسلام لهذه الرغبات ويجد طرقًا فعالة للتعامل مع الإحباط والغضب، وأن ينظر إلى الموقف من وجهة نظر حكيمه الداخلي. وبمرور الوقت وببذل المجهود اللازم، تمكن أخيرًا من التوقف عن الشرب وتولي مسؤولية جميع من حوله. وعوضًا عن ذلك وجَّه انتباهه نحو الأشياء المهمة بالنسبة إليه، مثل ممارسة الرياضة وقضاء الوقت مع أفراد عائلته وأصدقائه والتعبير عن مشاعره.

في الفصل التالي سوف نعيد زيارة كارا التي قابلناها في الفصل الأول، وسوف نتعلم أكثر من خلال قصتها عن بيولوجية الدماغ المسؤولة عن إنتاج الأحاسيس المزعجة والاستجابات المعتادة المرتبطة بالرسائل الدماغية المضللة.

ملخص الفصل

- قانون هيب: ينص على أن الخلايا العصبية/ المناطق الدماغية التي تنشط معًا، تتحد معًا.
- يعد أثر زينو الكمي الغذاءَ الذي يُبقي المناطق الدماغية في حالة نشاط تكفي لاتحادها معًا.
- مصير الانتباه هو المكون الرئيسي لنجاح أثر زينو الكمي.
- عندما يركز الفرد انتباهه بصورة متكررة على سلوكيات معينة، يقوم كلٌّ من قانون هيب وأثر زينو الكمي بخلق وتكوين دوائر دماغية مرتبطة بهذه السلوكيات.
- عندما يكرر الشخص سلوكًا معينًا مرات عديدة، فإن اللدونة العصبية تجعله السلوك أو الاستجابة المفضلة في المواقف المشابهة.
- باتحاد كلٍّ من قانون هيب وأثر زينو الكمي واللدونة العصبية نستطيع تفسير كيفية ترابط السلوكيات داخل دماغ الفرد، وسبب صعوبة كسر العادات والتخلص منها أو تغييرها بمجرد تكوُّنها.
- يحدد مدى تكرار تركيز الفرد على شيء ما نوعَ السلوك الذي يتكون ونوعَ السلوك الذي يندثر ويختفي.
- تزداد قوة الرغبات لأن الدوائر الدماغية غير القابلة للتكيُّف تُستخدم أكثر من غيرها.
- تخبرنا «حرية الرفض» بأننا غير مسؤولين عن إنتاج أيٍّ من

الأفكار أو الدوافع أو الرغبات السلبية، وإنما المسؤولية تقع على الدماغ وحده.

- **يدفعنا «حق الاعتراض» إلى مقاومة الرسائل المضللة والرغبات الملحة الناتجة من الدماغ.**
- **عندما يركز الفرد انتباهه على سلوكيات بنَّاءة وصحية، تعيد اللدونة العصبية الذاتية صياغة الدماغ ودفعه للقيام بالأفعال الإيجابية، وبهذه الطريقة تتغير وتُعاد صياغة الدماغ.**

الفصل الرابع

لماذا نشعر بهذه الأحاسيس كأنها حقيقة؟

بيولوجية الرسائل الدماغية المضللة

لقد قابلنا كارا في الفصل الأول، فتاة في منتصف العقد الثاني من عمرها، تساورها بعض الأفكار والمعتقدات السلبية حول مظهرها الخارجي. وتعلمنا من قصتها دورة الرسائل الدماغية المضللة، وبدأنا في تعريف الطريقة التي تؤثر بها تلك الرسائل السلبية على الفرد.

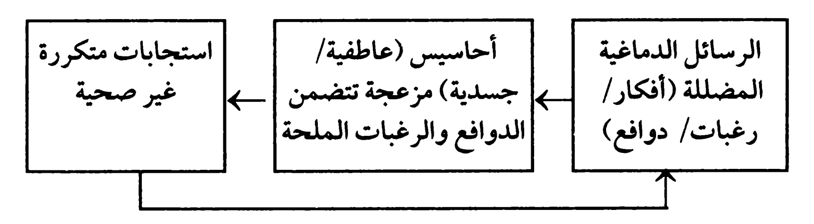
ولقد تعلمنا أيضًا أن الدماغ هو الحليف الأعظم للشخص، حيث إنه يعطيك فرصة اختيار أي شيء تريد تركيز انتباهك عليه، بما يتناسب مع ذاتك الحقيقية. كما رأينا من خلال القصص التي شاركناها في الفصول السابقة مدى صعوبة إعادة صياغة وتوجيه الدماغ، خصوصًا عندما يواجه الشخص القلق والاكتئاب والإدمان أو أيًا من العادات غير الصحية. والسؤال هنا: لماذا يصعب تخطي هذه العادات التي تدعمها الرسائل الدماغية المضللة؟ تكمن الإجابة داخل دماغك، في الطريقة التي يترابط ويعمل بها. وفي هذا الفصل سوف نتابع ما حدث لدماغ كارا كلما هاجمته الرسائل الدماغية. سوف نفهم من خلال قصتها كيف تحافظ بيولوجية الدماغ القوية على دورة هذه الرسائل.

ولتذكيرك بحالة كارا، فإنها كانت تعاني من اتباع الأنظمة الغذائية القاسية، والشراهة منذ المراهقة. عادة ما كانت رسائلها الدماغية حول مظهرها الخارجي تحاول إقناعها بأنها لن تكون محبوبة إلا عندما يصبح مظهرها الخارجي مثاليًّا. مما سبب لها عديدًا من الأحاسيس المزعجة (مثل الشعور بالاشمئزاز والنفور من ذاتها)، وأيضًا معايشة أحاسيس جسدية حادة لاتباعها للأنظمة الغذائية القاسية. وأصبحت هذه الأحاسيس في تزايد مستمر حتى أصبحت غير قادرة على التعامل معها. واستسلمت للرسائل الدماغية بالحد من كمية الطعام الذي تتناوله. وبمجرد فعل ذلك، شعرت بالتحسن المؤقت، ولكن سرعان ما كانت الرسائل الدماغية تهاجمها مرة أخرى.

كان شعورها بالتحسن لحظيًّا وعلى فترات متباعدة، حيث كانت الرسائل الدماغية تظهر باستمرار. وكما نعرف، فكلما استسلم الفرد لهذه الرسائل، ازدادت حدة دعم الدوائر الدماغية لتلك الأحاسيس المزعجة والاستجابات المتكررة. عانت كارا بسبب تلك الأحاسيس الحادة والاستجابات المتكررة التي عايشتها كلما هاجمتها الرسائل المضللة. ولقد أشرنا من قبل إلى عملية قيام الفرد بأي شيء في سبيل التخلص من تلك الأحاسيس المزعجة بالاستجابة الآلية للأفعال السلبية «إطعام الوحش»، حيث يلخص هذا المصطلح كل ما يحدث داخل الدماغ.

وكما تعملنا في الفصل الثالث أن إطعام ذلك الوحش يكون في كل مرة يتحد فيها قانون هيب وأثر زينو الكمي. ويتمثل الطريق إلى

حياة وصحة أفضل في تعلُّم الفرد كيف يجعل هذه القوانين تعمل في صالحه وليس ضده. والسؤال هنا: كيف ينتج الوحش هذه الأحاسيس الحادة؟ وكيف لهذه الأحاسيس أن تجعل الفرد يتصرف بطريقة سلبية وهدامة؟



تخفيف لحظي للمعاناة

شكل ٣ دورة الرسائل الدماغية المضللة

يوضح شكل ٣ عملية تطور الرسائل الدماغية المضللة إلى سلوكيات غير صحية. بعد ظهور تلك الرسائل المضللة، يعايش الفرد أحاسيس مزعجة وحادة يمكن أن تكون جسدية، مثل: تزايد نبضات القلب، ضيق التنفس، التعرق؛ أو عاطفية، مثل: الخوف، الغضب، القلق، الحزن. وبسبب قوة هذه الأحاسيس، فإن الفرد يشعر برغبة ملحة في التخلص منها. وكنتيجة لذلك، يستجيب الفرد بطريقة آلية غير فعالة وغير صحية.

البيولوجية الأساسية للعادات والرسائل الدماغية المضللة

وصفت كارا الرسائل الدماغية المضللة المتبوعة بأحاسيس مزعجة وحادة برغبتها الملحة في الهرب بعيدًا. كانت استجابتها لهذه الأحاسيس تتمثل في الإفراط في اتباع الحميات الغذائية أو الشراهة للتخفيف من حدة معاناتها. ولكن ما الذي تسبب في ظهور تلك الرسائل؟ في حين أن عدم وجود سبب واضح لظهور هذه الرسائل

داخل دماغ كارا كان له بعض الجدوى داخل بعض المناطق الدماغية، مثل المناطق التالية:

- **القشرة الدماغية الأمامية:** هي تلك المنطقة من الدماغ التي تشارك في اكتشاف الأخطاء وتنظيمها، وتُعرف أيضًا باسم «المركز التنفيذي».
- **الوطاء (تحت المهاد):** هي تلك المنطقة من الدماغ المسؤولة عن الشعور بالجوع والعطش والرغبات الجنسية وكل الدوافع الأساسية للجسم، وتُعرف أيضًا باسم «مركز الحاجات الأولية».

ملاحظة: معرفة أسماء تلك المناطق الدماغية ليست مهمة، لكن من الضروري معرفة سبب الشعور بكل هذه الأحاسيس بمجرد ظهور هذه الرسائل أو الأفكار. ونريد أيضًا التشديد على دور الدماغ الرئيسي في إنتاج هذه الأحاسيس المزعجة وعدم صحتها.

وبمجرد ظهور الرسائل الدماغية المضللة، ازدادت مشاعر كارا السلبية والمزعجة، وذلك بسبب نشاط واحد أو اثنين من المناطق الدماغية التالي ذكرها:

- **لوزة المخيخ:** المسؤولة عن إنتاج مشاعر الخوف والأحاسيس الجسدية، مثل تسارع نبضات القلب وضيق التنفس والتعرق، وتقدِّر أيضًا التهديدات وترسل إشارات يكون مضمونها: «عليك أن تخاف الآن أو تتجنب هذا الشيء، فإن هذا أكثر أمانًا».

- **الفص الجزيري (القشرة الجزيرية):** هو المسؤول عن إنتاج استجابات القناة الهضمية، مثل الخوف أو كما يعرفه الناس بألم في المعدة، أو ألم في القناة الهضمية، وكثير من الأحاسيس المشابهة.

إلى جانب لوزة المخيخ والفص الجزيري، نشطت منطقة مجاورة داخل دماغها وهي «القشرة الحزامية الأمامية»، وعندما تكون هذه المنطقة في حالة نشاط، يمكن للشخص الشعور السريع بوجود خطأ أو مشكلة ما.

باحث شهير سمَّى تلك المنطقة بمنطقة المنبه أو الإنذار، لأنها مسؤولة عن اكتشاف الأخطاء وتقدير المخاطر والتهديدات والمكافآت. ويمكن تسمية لوزة المخيخ والفص الجزيري والقشرة الحزامية بـ«مركز الإنذار» الدماغي.

وعندما تنشط هذه المناطق، يشعر الشخص بالمشكلة فور حدوثها. وعندما يعمل هذا الإنذار، فإن الشخص يكون على أتم الاستعداد للقيام بأي شيء يتطلبه الأمر (بما في ذلك اتباع الطرق أو العادات القديمة)، للتخلص من هذه المحنة. وذلك عندما تبدأ «العقد العصبية القاعدية» في العمل.

تكون العقد العصبية القاعدية مسؤولة عن الأفكار والعادات والرغبات الآلية، سواء كانت جسدية أو كانت عاطفية. في حقيقة الأمر، إن هذه العقد تتكون من هيكلين رئيسيين، هما:

النواة الذنبية: المسؤولة عن الأفكار الآلية.

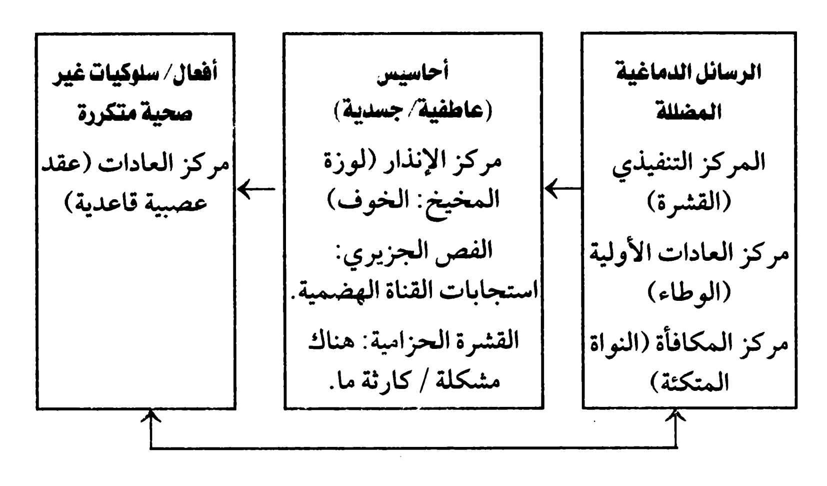
البطامة: المسؤولة عن الأفعال والرغبات والحركات التلقائية الآلية.

ولخدمة أهداف الكتاب، فإننا سوف نشير إلى تلك العقد كوحدة واحدة لأنها مسؤولة عن نمط الفرد المعتاد في التفكير والأفعال المتكررة. وفي حالة الرسائل الدماغية المضللة، فإن ذلك يعني أنه في كل مرة يواجه فيها الشخص الأحاسيس المزعجة، تلعب تلك العقد دورًا فعالًا في تحديد الخطوة التالية.

ملاحظة: كما ذكرنا في الفصل الأول، فإننا نعتبر أن الأفكار المتكررة والآلية النابعة من العقد العصبية استجابات معتادة. وبالتالي، عندما نتحدث عن مركز العادات والاستجابات المعتادة، فإننا نشير بذلك إلى الأفكار والأفعال والعادات المتكررة (أو أي شيء آخر يكرره الشخص نتيجة للرسائل الدماغية، ويصرف انتباهه بعيدًا عن الأشياء المهمة والإيجابية)، وبمجرد استجابة مركز العادات بطريقة آلية، اختفت الأحاسيس المزعجة التي كانت تشعر بها كارا لفترة مؤقتة، ما خلق حلقة من الاستجابات الحادة داخل دماغها بين مركز العادات والقشرة الأمامية (المركز التنفيذي). وجمعت القشرة الأمامية بصورة غير واعية المعلومات عديمة الفائدة، وخلقت رابطًا وثيقًا بين الأفعال والأحاسيس المزعجة وبين الشعور المؤقت بالتحسن، ونتج ذلك عن زيادة قوة تلك الدائرة التي تدعم هذه الأفعال وأصبحت أكثر آلية.

ومن الواضح أن الدماغ أكثر تعقيدًا من وظائفه، حيث يوضح شكل ٤ كيف تتسبب الرسائل الدماغية في عادات غير صحية (يشمل ذلك

التقاعس والأفكار المتكررة). يوضح أيضًا أن الرسائل الدماغية التي قادت كارا إلى القيام بأفعال غير صحية، تقود إلى الشعور بالتحسن اللحظي وتزيد من قوة الدوائر الدماغية المدمرة. تجد أسفل الوصف المراكز المشتركة والمناطق الدماغية المرتبطة بها. يحدد السهم أسفل الشكل كيف تنشط تلك الدوائر عندما يكون الدماغ اليقظ لا يعمل بشكل جيد لاتخاذ قرارات جديدة.



يوضح شكل ٤ المناطق الدماغية المشتركة
في دائرة الرسائل الدماغية المضللة.

يتكون المركز التنفيذي من عديد من المناطق الدماغية المشاركة في استراتيجية اكتشاف الأخطاء والمشكلات وتنظيمها والتخطيط الجيد لها. ويعد مركز الحاجات الأولية المسؤول عن معظم الدوافع الغريزية البشرية، بينما يكون مركز المكافآت المسؤول عن المتعة والحصول على المكافآت. ويتضمن مركز الإنذار لوزة المخيخ المسؤولة عن

مشاعر الخوف، وتسارع نبضات القلب، وضيق التنفس، إلخ، أما القشرة الحزامية فهي التي تخبر الشخص بأن هناك مشكلة أو خطأ ما. ويقع مركز العادات حيث تقع العقد العصبية القاعدية المسؤولة عن الأفكار والأفعال التلقائية الآلية.

الأفعال التي تسبب المتعة اللحظية المؤقتة

لقد تعلمنا في هذا الفصل كيف تسببت رسائل كارا الدماغية في معايشتها لعديد من الأحاسيس المزعجة، سواء كانت جسدية أم كانت عاطفية، ومن ثم قادتها إلى عادات غير صحية، حيث قادتها الرغبة الملحة في التخلص من كل الأحاسيس المزعجة إلى الهروب من شعورها وتجنُّب الشعور بالحزن.

ولكن ماذا عن العكس؛ عندما تكون لدى الشخص رغبات تقوده إلى الشعور بالتحسن (التحسن اللحظي)، مثل: الحلوى، الوجبات السريعة، الكحول، السجائر، المخدرات، ألعاب الفيديو، الجنس، التسوق؟ يعبر عنه النمط ذاته في شكل ٤، بصرف النظر عما إذا كان الفرد يحاول القيام بشيء ما لإرضاء رغبة معينة أو لتجنُّب شيء أو شعور مزعج. هل تتذكر تعريفنا للرغبات كإحساس مزعج وكيف يصعب على البشر النظر إلى أي رغبة تجلب لهم الشعور الجيد على أنها إحساس مزعج أو تجربة سيئة، إذ عندما يركز البشر انتباههم على النتيجة الإيجابية أو المكافأة، فإنهم يتجاهلون تلقائيًّا أي ألم أو ضرر يسبق تلك النتيجة. ومع ذلك فإنك إذا توقفت عن التجاهل وبدأت في معايشة التجربة ككل (الرغبة الحقيقية المؤلمة) فسوف تعايش آلامًا جسدية وأحاسيس عاطفية مزعجة، وبالتالي سوف تريد التخلص من

كل ذلك. لذلك سوف تفعل أي شيء مطلوب للشعور بالتحسن مرة أخرى.

وبمجرد فعلك لذلك، سوف تشعر تلقائيًّا برضا عارم، وبنفس الطريقة وتتابع الخطوات حدث ذلك داخل دماغ كارا. ولكن شعورها بالرضا والارتياح كان أكثر بكثير، ما زاد صعوبة التوقف عن سلوكها. ما يعني أنه عليك إدراك كم الضرر والألم الواقع عليك بسبب هذا السلوك فتسعى لتغييره.

سبب قوة البيولوجية المسؤولة عن المتعة هو أن الطبيعة تريد للبشر أن يعتنوا بأنفسهم. لذلك، طوَّرت منطقة معينة من الدماغ، وهي «النواة المتكئة» أو ما يُعرف أيضًا بمركز المكافآت، للتأكد من أننا نواصل المشاركة في الأنشطة القائمة على البقاء أو النجاة في الحياة، مثل تناول الطعام، بجعله نشاطًا ممتعًا. والمشكلة هنا هي أن معظم الأشياء التي نفعلها ونراها ممتعة ومُرضية، هي في الأساس غير صحية على المدى الطويل. ومنذ أن ارتبط مركز العادات ومركز المكافآت بشكل وثيق، فإن معنى هذا وجود مشكلة كبيرة في حالة عدم تحكمنا في ردود الأفعال أو الاستجابة بطرق فعالة. تلك هي الطريقة التي يمكن أن تخرج كل السلوكيات غير الصحية بها عن السيطرة.

رفض إطعام الوحش

يعد شعور الشخص بالأحاسيس العاطفية والجسدية كأنها حقيقة إحدى أكثر عواقب الرسائل الدماغية المضللة إيلامًا. عندما يرتبط شعور الشخص بذاته بهذه الأحاسيس، يبدأ حينها بالتصديق أنه المشكلة الحقيقية وأنه المسبب الرئيسي لها بسبب رغباته. وكما

تعلمت من «حرية الرفض»، فإن ذلك غير صحيح على الإطلاق، حيث إن دماغ الشخص هو المسؤول الوحيد عن إنتاج هذه الأحاسيس وليس الشخص نفسه. وعلاوة على ذلك فإن تلك الأحاسيس غير حقيقية وليس لها وجود في الواقع، ولكنها تأتي كنتيجة للرسائل الدماغية المضللة. إدراك الشخص لحقيقة هذه الأحاسيس الكاذبة ومدى ضرر الاستجابات المتكررة الآلية، يمكنه من التخلص منها. والآن أصبح لديك سبب مقنع لرفض إطعام الوحش بداخلك كلما هاجمك.

في الفصل التالي سوف نقدم لك جون الذي اختلط شعوره بذاته مع الرسائل الدماغية المضللة، ما جعله يبحث دائمًا عن تأكيدات من حبيبته عن حبها له ومدى التزامها وتمسكها بعلاقتهما. سوف تدرك من خلال هذه القصة كيف استطاع جون تطبيق الخطوات الأربع لتخطي الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة والاستجابات المعتادة.

ملخص الفصل

- كلما ظهرت الرسائل الدماغية المضللة، زادت الأحاسيس المزعجة (العاطفية/ الجسدية) والرغبة الملحة في الاستجابة الاعتيادية.
- تؤدي الاستجابة الاعتيادية لتلك الرسائل إلى اختفاء الأحاسيس المزعجة، وتولِّد إحساسًا بالتحسن اللحظي، ولكن عادة ما تزداد الأمور سوءًا.
- تقود الرسائل الدماغية المضللة إلى الأحاسيس المزعجة والعادات ومن ثم الشعور بالتحسن اللحظي.
- تزداد قوة الدوائر الدماغية الرئيسية كلما:

ظهرت الرسائل الدماغية المضللة بشكل متكرر.

ازدادت حدة الأحاسيس المزعجة.

ترسخت العادات وأصبح من الصعب مقاومتها والتحرر منها.

- تدعم مراكز الدماغ الدوائر الدماغية التي تتضمن:

مركز الإنذار الذي يرسل تنبيهات خاطئة، مثل: «هناك مشكلة كبيرة»، ويولِّد الأحاسيس المزعجة (الجسدية/ العاطفية).

مركز العادات: المسؤول عن إنتاج كل الأفكار والأفعال التلقائية الآلية.

المركز التنفيذي: المسؤول عن تنظيم المعلومات والخطط واكتشاف الأخطاء والمشكلات.

مركز العادات الأولية: المسؤول عن إنتاج الدوافع الجسدية الأساسية.

مركز المكافأة: المسؤول عن المتعة وإنتاج الرغبات الملحة التي تلبي هذه المتعة بصفة عامة.

في اللحظة التي يدرك فيها الشخص أنه غير مسؤول عن أيٍّ من هذه الأحاسيس، وأن الدماغ هو المسؤول الوحيد عن ذلك، يصبح قادرًا على اتخاذ القرارات الفعالة ويرفض الاستسلام للرسائل الدماغية المضللة مرة أخرى.

الفصل الخامس

إحساس جديد ومختلف بالذات

تخطي الرسائل الدماغية المضللة باستخدام الخطوات الأربع

في الفصل الرابع تعلمت كيف تكون الرسائل الدماغية على مستوى بيولوجي، ورأيت أيضًا أن أكثر الرسائل الدماغية تضليلًا تُنتج داخل مركز العادات الأولية والمكافأة والمركز التنفيذي داخل الدماغ، وأن هذه الرسائل المضللة تدفع مركز الإنذار لإرسال تنبيهات خاطئة، ما تنتج عنه الأحاسيس المزعجة التي يشعر بها الشخص. ولقد تعلمت أيضًا كيف تقود هذه الأحاسيس مركز العادات للاستجابة بطرق آلية متكررة والتي عادة ما تكون مدمرة وغير صحية. وفي النهاية يقود ذلك إلى تقوية الدوائر الدماغية الداعمة لهذه الأفكار والأحاسيس والعادات، ما يجعل مقاومتها عند ظهورها مرة أخرى أصعب على الشخص.

بالنسبة إلى جون، معلم لغة إنجليزية في أواخر العقد الثالث من عمره، كان على دراية تامة بهذه الحلقة، حيث كانت الرسائل الدماغية المضللة مرتبطة بعلاقته بحبيبته إليسيا. كانت علاقة قوية بكل المقاييس وكانا يخططان للزواج، لكن كانت تساوره الشكوك بأنها سوف تتركه في أي لحظة.

خلال علاقتهما، استمرت الرسائل المضللة في إخباره بأن إليسيا لا تناسبه، وبأن عليه بذل المجهود المبالغ فيه ليضعها في المقام الأول حتى لا تتركه. وأخبرته أيضًا بأنه غير جدير بها. وبسبب هذه الرسائل المضللة، عانى من التوتر والشعور بالقلق والاضطراب (كالفراشات التي ترفرف داخل معدته)، كان دائمًا ما يراسل إليسيا عند ظهور هذه الأحاسيس الجسدية والعاطفية. وأصبحت الاستجابة الآلية (تفقُّد البريد الإلكتروني والرسائل التي ترسلها له) هي الشيء الذي يهدئ من روعه، حيث كان يشعر بالارتياح والتحسن اللحظي ويعود لاستكمال عمله حتى تعود تلك الرسائل وتهاجمه من جديد.

وكان دائمًا ما يبحث ويفكر في الأسباب التي منعتها من الرد على رسائله. كان يهدأ بمجرد أن يجد سببًا مقنعًا، وإذا لم يجد، كان يظل قلقًا؛ خوفًا من أن يكون ذلك علامة على تركها له وانتهاء علاقتهما.

كان غارقًا في سلسلة من الاستجابات التي تسبب له الألم. وخلاصة القول، إنه ربط بين إحساسه بذاته وبين رسائل دماغه المضللة التي أصبحت واقعًا. سوف نراجع أيضًا في هذا الفصل كيفية حدوث ذلك بطريقة بيولوجية، وكيف استطاع جون تخطي تلك الرسائل بمساعدة الخطوات الأربع.

الإحساس الخاطئ بالذات

لقد ذكرنا من قبل أن جزءًا كبيرًا من السبب في عدم قدرتك على التخلص من السلوكيات غير الصحية هو أنك جعلت الرسائل

الدماغية المضللة جزءًا لا يتجزأ من إحساسك بذاتك. قد يكون ذلك صادمًا بعض الشيء، لكن تذكَّر المركز التنفيذي الذي تحدثنا عنه سابقًا؛ ذلك الجزء المسؤول عن التنظيم والتخطيط واكتشاف الأخطاء والمشكلات. وتبين أن هذا المركز قد خصص بعض المناطق الدماغية المهتمة بالمعلومات ذات الصلة بـ«الذات»، بالمقارنة مع المعلومات التي لا تتعلق بالذات.

يطلق على الجزء الأوسط من المركز التنفيذي «قشرة/ الفص الوسطي» المسؤولة عن عدة مهام مرتبطة بالتفكير في الذات، بما في ذلك حديث الشخص الداخلي، أو ما يُعرف باسم المونولوج الداخلي الخاص بالتخطيط للمستقبل أو تذكُّر الماضي أو تحليل الحالة العقلية للآخرين، وبجانبها هيكل الدماغ المعروف باسم «القشرة المخية الأمامية» المسؤولة عن الرسائل الخاطئة والوساوس القهرية. يطلق على هذه المنطقة ككل «المركز المرجعي للذات»، حيث إنه يهتم بالعمليات الداخلية المرتبطة بالشخص. والنقطة المهمة هنا هي أن ذلك المركز المرجعي يمكن أن يتصرف بطرق فعالة وغير فعالة في الوقت ذاته. فعلى سبيل المثال، عندما تنشط الجوانب غير الفعالة في المركز المرجعي، يمكن للشخص أن يتصرف بطريقة آلية غير صحية، مثل شرب ستيف الكحول للتخفيف من ألمه، وتجنُّب أيد لتجارب الأداء، وتفقُّد جون المتكرر للبريد الإلكتروني.

وعلى النقيض، تكمن أهمية الجانب الفعال من ذلك المركز في اختيار الطريقة التي يستجيب بها الشخص في المواقف المختلفة. يعد

هذا الجزء المسؤول عن التفاعلات الاجتماعية والتواصل الفعال مع الآخرين، ويستخدمه الشخص لإدراك الحياة الداخلية له وللآخرين من حوله. ولذلك عادة ما نحتاج إلى الاستعانة بهذا الجانب الفعال لفهم الآخرين.

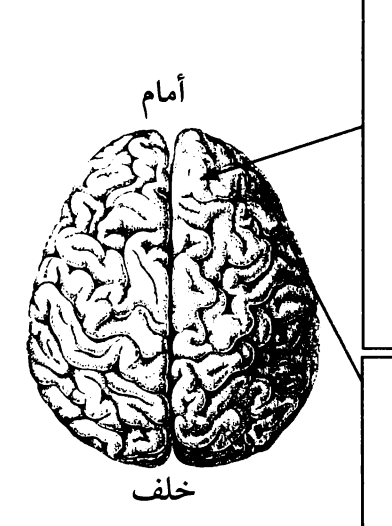
قارن ذلك بالجزء الخارجي للمركز التنفيذي المعروف بـ«قشرة الفص» المسؤولة عن تعديل الاستجابات الناتجة عن مركز الإنذار، والأفعال المهيمنة التي ينتجها مركز العادات. إن الوظيفة الأساسية لهذا الجزء والذي يُطلق عليه «مركز المساعدة»، هي مساعدة المركز المرجعي للذات على عدم أخذ المعلومات بصورة شخصية. يقدر مركز المساعدة على فعل ذلك بسهولة، حيث إن لديه القدرة على تهدئة المناطق الدماغية الأخرى مثل مركز الإنذار.

وخلاصة القول، إن مركز المساعدة منعزل تمامًا عن أفكار الشخص حول ذاته، ما يجعله بمثابة الحليف الأساسي للمركز المرجعي للذات. وفي حقيقة الأمر، عندما يتحد مركز المساعدة مع الجوانب الفعالة في المركز المرجعي للذات، يكون الشخص أكثر قدرة على تقدير الرسائل الدماغية المضللة من وجهة نظر سليمة، وبالتالي لا يعتبر أنها صورة شخصية خاطئة عن نفسه.

هناك تشبيه يمكن أن يساعد على توضيح الأمور أكثر. فلنفترض أن هناك مديرًا تنفيذيًا مبتدئًا لم يعمل من قبل، ويعتمد اعتمادًا كليًا على خبرته المحدودة في شركة واحدة (المركز المرجعي للذات). على الجانب الآخر هناك شريك رئيسي ذو خبرة كبيرة عمل في عدة

شركات، ويمكنه إدارة جميع الشركات بفضل خبرته الطويلة (مركز المساعدة)، لكن عندما يتحدان معًا، فسوف يحققان نجاحات باهرة.

يوضح شكل ٥ مركز المساعدة والمركز المرجعي للذات داخل الدماغ بصورة منفصلة.



المركز المرجعي للذات

يخزن المعلومات عن الذات.
يشارك في أحلام اليقظة عن المستقبل.
يسمح للشخص بالتأمل في ذاته.
يستنتج الحالة العقلية للآخرين.
يشارك في عملية التفاعل الاجتماعي.
يدير العواطف ويتحكم بها آليًّا.

مركز المساعدة

يقلل الاستجابات العاطفية.
يتجاوز مركز العادات.
يساعد المركز المرجعي للذات
على عدم شخصنة الأمور.

شكل ٥ المركز المرجعي للذات ومركز المساعدة

الأحاسيس المزعجة لا تمثلك

كيف ارتبط إحساسك بذاتك بتلك الرسائل الدماغية المضللة إلى هذا الحد؟ السبب الرئيسي في ذلك هو أن الدماغ يعمل على تقوية الرابطة بين المركز المرجعي للذات ومركز الإنذار. وعلى الرغم من

النتائج الإيجابية لهذه الرابطة في كثير من الأحيان، فإن الشخص يواجه صعوبة في رؤية ذاته ككيان منفصل عن الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس العاطفية المزعجة عندما يتحدان معًا. هل تتذكر ماذا قال أيد وسارة عن عدم القدرة على رؤية الحياة وما يحدث فيها بصورة واقعية سليمة؟ تعد تلك الرابطة القوية بين المركز المرجعي للذات ومركز الإنذار مسؤولة مسؤولية تامة عن هذا الشعور أو الاعتقاد.

يقود ترابط الدماغ بكلٍّ من مركز الإنذار والمركز المرجعي للذات بصورة وثيقة إلى نتائج سلبية، حيث يصبح من الصعب على الشخص رؤية الحقيقة من خلال منظور خارجي (مثل مركز المساعدة والحكيم الداخلي).

وهذا يعني أنه عندما يرن جرس الإنذار، فإنه بذلك يخبرك بوجود مشكلة أو أزمة ما. وتدفعك الجوانب غير الفعالة في المركز المرجعي للذات إلى الاعتقاد بأن المشكلة تكمن بداخلك.

ملاحظة: يتضمن ذلك التهديدات في البيئة المحيطة، سواء كانت عاطفية أو كانت جسدية، ويحدث هذا نتيجة تصرف المركز المرجعي للذات بصورة آلية. وفي حالة تصرفه بطرق غير فعالة، فإنه لا يتلقى كل المعلومات من البيئة، ولا ينظر إلى الأمور عقلانية. مع الأخذ بعين الاعتبار هذا المثال: إقناع دماغ جون له بأن إليسيا سوف تتركه في أقرب فرصة.

تقودك هذه الرابطة الوثيقة بين الجانب غير الفعال للمركز المرجعي للذات وبين مركز الإنذار إلى الاعتقاد بأن أحاسيسك

(العاطفية/ الجسدية) حقيقية وواقعية. وبمجرد حدوث ذلك فإنك تبدأ تلقائيًّا بالاعتقاد بأن تلك المشاعر والأفكار ما هي إلا ذاتك الحقيقية. وتكمن الخطورة هنا في أنك تصبح غير قادر على تلقي أي معلومات أخرى أو التفكير في تبريرات أو أسباب أخرى، حيث تكون الخيارات والاستجابات المتاحة محدودة وتكاد تكون منعدمة.

على سبيل المثال، عادة ما كانت سارة تنبهر بالطريقة التي يتحدث بها شخص ما معها، أو مثلًا عندما يكون مديرها فظًّا في معاملته معها، كانت تشعر بمشاعر سلبية عديدة. وفي معظم الأحيان، كانت تدور الأحاديث السلبية داخل رأسها، وكانت تأمل في أن تجد حلًّا مناسبًا لها، لكنها لم تجد قَط. وبدلًا من ذلك فإنها كانت تظل غارقة في قلقها وتوصلت في النهاية إلى أنها سبب المشكلة الرئيسي.

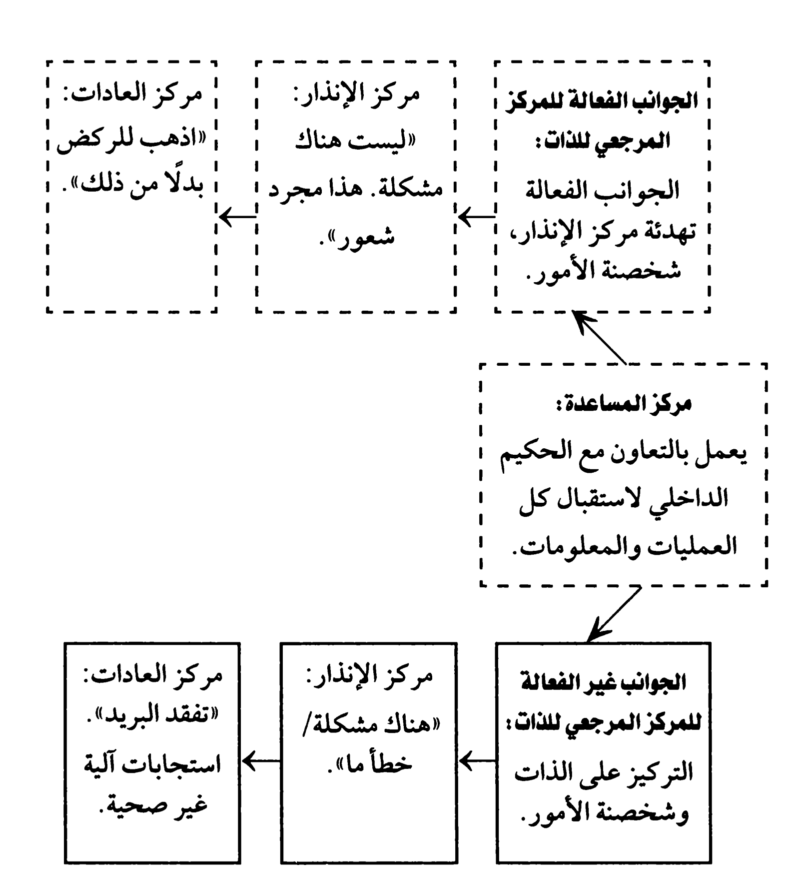
لم تفكر قَط في أن مديرها يمر بيوم عصيب وأن ردة فعله نتيجة لذلك، وليس لمشكلة شخصية معها. لماذا إذن لم تفكر بهذه الطريقة؟ لأن الجوانب غير الفعالة في مركزها المرجعي كانت تحجب أي معلومة من شأنها مساعدتها. وفي الوقت ذاته، كان مركز الإنذار يولِّد الأحاسيس الحادة التي تخبرها بوجود كارثة أو مشكلة ما. وفي الواقع، لم تكن هناك أي مشكلة لكنها كانت مجرد إنذارات كاذبة وفقًا للرسائل الدماغية المضللة. وبسبب تلك الرسائل، أصبحت تشخصن الأمور وبدأت في تصديق تلك الإنذارات.

بينما كانت الجوانب غير الفعالة طاغية، لم يستطع مركز المساعدة مساعدتها في رؤية الصورة كاملة والنظر إلى المعلومات الواقعية،

كحقيقة أن مديرها انتهى لتوِّه من نقاش حاد مع حبيبته. وبسبب اعتقادها القوي بأنها المشكلة الرئيسية، لم تستطع الاستعانة بحكيمها الداخلي أو مركز المساعدة. وبدلًا من التصرف بطريقة سليمة، دفعتها غريزتها إلى التخفيف من حدة معاناتها، ما تسبب في تدخل مركز العادات. وكنتيجة لذلك، أصبحت تفكر باعتيادية وآلية في طرق لتحسين الأمور (استجابة/ رد فعل تلقائي ومعتاد).

حدث نفس الشيء مع جون. وبدلًا من تذكره لكل ما فعلته إليسيا لإثبات حبها وإخلاصها، كان يتفقد بريده باستمرار، حيث طغت الجوانب غير الفعالة في المركز المرجعي، وجعله مركز الإنذار يشعر بالخوف والقلق المستمر. وكنتيجة لذلك، بدأ يستجيب بآلية غير صحية.

يوضح شكل ٦ عملية طغيان الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات. حيث تلاحظ أنه عندما تكون الرسائل الدماغية في كامل قوتها، تنشط الجوانب غير الفعالة تلقائيًا. أما عندما يكون مركز المساعدة في حالة سكون أو خمول (كما هو موضح بالشكل) فإنه يكون من الصعب الاستعانة بمركز المساعدة لتهدئة مركز الإنذار، أو وقف مركز العادات عن المشاركة في السلوكيات غير الصحية. وعلاوة على ذلك، فإن الشخص يستجيب للرسائل الدماغية لاعتقاده بأن هذه الأحاسيس ما هي إلا جزء من ذاته. وبمجرد أن يبدأ مركز العادات في إرسال تنبيهات، يتصرف مركز العادات تلقائيًا بطرق غير صحية.



شكل ٦ سيطرة الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات على الأمور

يوضح شكل ٦ كيف تقود الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي كلًّا من مركز الإنذار ومركز العادات إلى التصرف بطرق غير صحية وآلية عندما يكون مركز المساعدة في حالة خمول.

في حالة جون، قادته الرسائل الدماغية إلى تفقد البريد المستمر. وبمجرد استجابة مركز العادات، قويت الدوائر الدماغية الداعمة لتلك

الرسائل والأحاسيس والاستجابات المعتادة تلقائيًّا، مثل تفقد جون للبريد كلما فكر في أن إليسيا سوف تتركه، كاستجابة آلية مفضلة.

كما يوضح شكل ٦، كلما اعتمد الشخص على الاستجابات الآلية الناتجة من مركز العادات والمركز المرجعي للذات، تكررت هذه الدورة، مسببة السلوكيات الضارة ذاتها.

كيف يمكن تخطي هذه المشكلة؟ دعنا نلتفت إلى حالة جون مرة أخرى لاكتشاف الإجابة.

الخطوات الأربع

الخطوة الأولى: إعادة التسمية:

اعرف رسائل دماغك المضللة والأحاسيس المزعجة كما هي في الواقع.

الخطوة الثانية: إعادة الصياغة:

قل لنفسك: لماذا تستمر هذه الأفكار والرغبات والدوافع في إزعاجي؟ في حين أنها مجرد رسائل دماغية كاذبة.

الخطوة الثالثة: إعادة توجيه الانتباه:

وجِّه انتباهك إلى نشاط أو عملية عقلية نافعة وإيجابية، حتى في أثناء مواجهتك لتلك الرسائل أو الرغبات أو الدوافع أو الأحاسيس المضللة.

الخطوة الرابعة: إعادة التقييم:

انظر إلى الحقيقة المجردة لكلٍّ من الأفكار والرغبات والدوافع، في

الواقع، لا تمت تلك الأحاسيس الناتجة عن الرسائل الدماغية المضللة إلى الواقع بصلة، وليس لها أي قيمة، وهي مجرد أشياء علينا تجاهلها.

لا تسلم بالرسائل الدماغية بصورتها الظاهرية المضللة

على الرغم من عدم إدراك جون لما كان يحدث داخل دماغه، كان دائمًا ما يشعر بالبؤس والعجز، وكان في أمس الحاجة إلى إيجاد حل مناسب. ودائمًا ما كان يصارع الخوف ويقضي معظم وقته في التفكير في إليسيا، ما قاده في النهاية إلى حياة غير متوازنة. تتلخص مشكلة جون في أنه لم يتمكن من الاستعانة بحكيمه الداخلي لتوظيف مركز المساعدة الخاص به لاتخاذ القرارات التي تخدم مصلحته الشخصية.

وبعد ذلك، اتضحت رحلته مع الخطوات الأربع وكيف مكَّنته من تحديد هوية الرسائل الدماغية المضللة (الخطوة الأولى: إعادة التسمية)، وأصبح متحمسًا تجاه أي فكرة تخطر بباله، وأصبح أيضًا، بزيادة وعيه وإدراكه، أكثر اهتمامًا بأفكاره، وبدأ في ملاحظة الرسائل الدماغية المضللة فور ظهورها. وبمرور الوقت، أصبح قادرًا على رؤية الروابط السلبية بين الرسائل الدماغية التي تحاول إقناعه بأن إليسيا على وشك الرحيل، والمشاعر السلبية التي نتجت عن تلك الرسائل، واستجابته التي تمثلت في تفقده المستمر للبريد كطريقة لطمأنة ذاته.

وبالاستمرار في اتباع الخطوات الأربع، بدأ في تغيير علاقته بالرسائل الدماغية المضللة، وأصبح قادرًا على اكتشاف حقيقتها (الخطوة الثانية: إعادة الصياغة)، وعند ظهور المشاعر المزعجة والرغبة الملحة في تفقد

البريد، كان يذكِّر نفسه بأن تلك الأحاسيس ما هي إلا نتيجة للرسائل الدماغية المضللة، ولا تعبر بأي شكل عن ذاته الحقيقية والواقع. ولكن كيف نجح في ذلك؟ نبعت قدرته على تخطي تلك الرسائل واتخاذ القرارات الصائبة من إيمانه بحكيمه الداخلي. يمكنك اعتبار حكيمك الداخلي القائد الداخلي أو الصديق المقرب الذي يمكنك اللجوء إليه في أي وقت لطلب المساعدة في تحديد مدى أهمية المعلومات المتاحة للتركيز عليها أو تجنبها، خاصة عند مواجهة الشكوك أو أي أحاسيس سلبية. ويُدعم مركز المساعدة الحكيم الداخلي بطرق عديدة، ويمكنك اعتبار مركز المساعدة بمثابة يد تنفيذية عليا للحكيم الداخلي.

والفرق بينهما هو أن مركز المساعدة منطقة دماغية مسؤولة عن معالجة المعلومات. وبهذه الطريقة يمكننا التوصل إلى أن كلًّا من مركز المساعدة والحكيم الداخلي يشترك في عملية اتخاذ القرار، بأخذ كل التفسيرات في الاعتبار واستبعاد أي رسائل دماغية مغلوطة ومضللة.

هل تتساءل عما حدث داخل دماغ جون بعدما استطاع الاستعانة بحكيمه الداخلي؟ الإجابة هي أنه بدأ في إعادة توظيف مركز المساعدة واستبعاد الجوانب غير الفعالة من المركز المرجعي للذات، أو تلك المنطقة المسؤولة عن إنتاج كل ما هو عديم الجدوى، أو الإنذارات الكاذبة المرتبطة بمركز الإنذار ومركز العادات، وباعتبار أن مركز المساعدة يقلل من الإنذارات التي يرسلها مركز المساعدة، فإن نشاط الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي سوف يقل تدريجيًّا. ما يعني أن جون لم يُشخصن الأمور. ولهذا السبب، حُجبت الاستجابة الآلية غير

الصحية لمركز العادات جزئيًّا. وكنتيجة لذلك، فإن الدائرة الدماغية الداعمة لتلك الاستجابات الآلية سوف تضعف تدريجيًّا إلى أن يصبح جون قادرًا على رفض الرغبة الملحة في تفقد بريده.

تغلَّب على الرسائل الدماغية المضللة

اتخاذ القرارات وإعادة صياغة الدماغ وتشكيله

في البداية، لم يكن الحكيم الداخلي لجون قويًّا ومكتملًا كليًّا، حيث كان يولي اهتمامًا كبيرًا لمحتوى الرسائل الدماغية وتنبيهات مركز الإنذار الكاذبة لعدة سنوات. ولم تتوقف تلك التنبيهات إلا بعدما تمكن من ملاحظة تلك الرسائل والتوقف عن الإصغاء إلى تلك التنبيهات. وبصرف النظر عن صعوبة ذلك، فقد تعلم عدم مطاردة تلك الأحاسيس المزعجة ومحاولة التخلص منها، وبدلًا من ذلك، تجاهلها قدر المستطاع وأكمل حياته بصورة طبيعية.

وحدث إنجازه الأخير عندما أدرك أن تفقد البريد دوريًّا يزيد من حدة أفكاره ومعاناته وسلوكياته غير الصحية. وبالتالي أدرك أخيرًا سبب تشديد الخطوة الثانية (إعادة توجيه الانتباه) على الانغماس في سلوكيات أخرى تتطلب تركيز الانتباه على الأشياء الصحية في أثناء وجود تلك الأحاسيس المزعجة. لم يستطع فعل أي شيء حيال حقيقة قلقه، ولكنه اختار ألَّا يستسلم.

ولذلك، قرر التوقف عن السلوكيات غير الصحية، واستبدل بالعادات غير الصحية عادات أخرى بنَّاءة، مثل التأمل والتنزه والتركيز على الأشياء المهمة والإيجابية. وبمجرد حدوث ذلك، صِيغَ دماغه

تلقائيًّا. ومن ثم أصبح قادرًا على التركيز في عمله وقضاء الوقت مع إليسيا بدلًا من القلق حيال نياتها. وخلاصة القول، فقد رسَّخ استجابات جديدة صحية داخل مركز العادات.

وفي هذه المرحلة، أصبحت استجابات جون أقرب إلى ما هو موضح في شكل ٧.



بداية ظهور بعض الاستجابات الصحية

يوضح شكل ٧ تعزيز سيطرة الحكيم الداخلي.

كما هو موضح بالشكل، فإن مركز المساعدة في هذه المرحلة يستدعي استجابات سلوكية صحية، معتمدة على قرارات اتخذها الدماغ بمساعدة الحكيم الداخلي بعد تهدئة الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي ومركز الإنذار، ما يعني تراجع تكرار وحدة التنبيهات الواردة من مركز الإنذار.

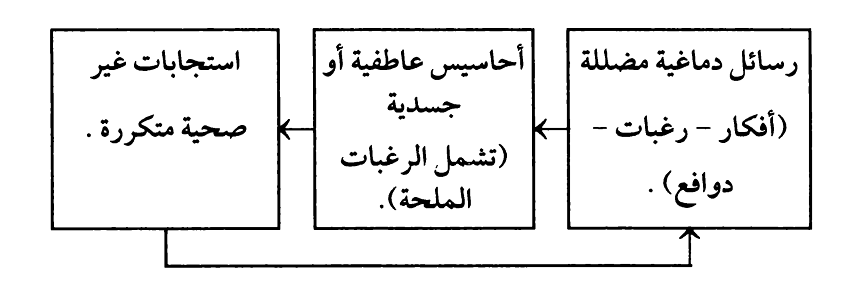
وفي هذه الحالة، كلما حاولت الرسائل القديمة إخباره أن إليسيا سوف تتركه وأن عليه تفقد البريد، استعان بالخطوة الرابعة: إعادة التقييم، وبالتالي يستطيع اكتشاف حقيقة تلك الرسائل. وكما أوضح من قبل أنه قادر على معرفة وإدراك ما يحدث، وأنه يتبع الخطوة الرابعة لتذكير ذاته بألَّا يسمح لتلك الرسائل بالتحكم في مسار حياته مرة أخرى. أما الآن، فإذا دفعته الأحاسيس المزعجة أو الرغبات الملحة ليتصرف وفقًا لتلك الرسائل، فإنه يوجه انتباهه نحو شيء آخر إيجابي، ويتجاهل الأفكار والرغبات المزعجة. وبمساعدة كلٍّ من الحكيم الداخلي ومركز المساعدة، استعاد عقله سيطرته مرة أخرى بدلًا من دماغه، وبدأ في التصرف بطرق جعلت مركز المساعدة يعمل لصالحه.

اللدونة العصبية الذاتية ركيزة أساسية للأمل والدافع

إن نجاح جون في تخطي الرسائل الدماغية المضللة إنجاز عظيم. واستطاع بمساعدة الاستجابات الإيجابية وعدم النظر إلى الرسائل المضللة ظاهريًا، الاستفادةَ من اللدونة العصبية الذاتية، تمامًا مثلما فعلت كوني في رحلتها للتعافي.

ولكن كيف يمكنك تطبيق اللدونة العصبية الذاتية على أي موقف من المواقف اليومية؟

دعنا نراجع ما ذُكر عن الدماغ ونحدد النهج الذي يعمل به من منظور بيولوجي. إن الهدف الرئيسي من اللدونة العصبية الذاتية هو إضعاف قوة الدوائر الدماغية المرتبطة بالعادات غير الصحية، وتعزيز الدوائر الأخرى التي من شأنها دعم الأفعال والعادات الصحية. ولإضعاف تلك الدوائر الدماغية غير الصحية وعيش حياة سعيدة، عليك كسر الدائرة التي وصفتها كارا في الفصل الأول، وعليك أن تدرك أنه يمكنك بكل تأكيد كسر تلك السلسلة. ومع ذلك فإنه من المستحيل إيقاف الأفكار أو عدم معايشة أيٍّ من تلك الأحاسيس الجسدية أو العاطفية المزعجة بمجرد ظهورها، لأن الدماغ يستمر في إنتاجها دوريًّا.



التخفيف اللحظي للضيق

شكل ٨ دورة الرسائل الدماغية المضللة

يعد الآتي من أهم الأسس والنصائح المركزية لنظام الخطوات الأربع:

لا تحاول إيقاف أيٍّ من الأفكار والأحاسيس المزعجة، وبدلًا من ذلك، عليك تقبلها كما هي والتغلب عليها. ولكن كيف يمكن التغلب عليها؟ بالتركيز على الشيء الوحيد الذي تتمتع بالسيطرة الكاملة عليه؛ وهو أفعالك وقدرتك على تركيز انتباهك على الأشياء الإيجابية والفعالة.

وكما رأينا، فإن تركيز الانتباه على الاستجابة للرسائل الدماغية يزيد من تكرار حدوثها وحِدَّتها، ما يتسبب في أحاسيس جسدية وعاطفية مزعجة. أما في حالة تعلم الشخص كيف يتجاهل تلك الرسائل وألَّا ينساق لأوامرها، مثلما فعل جون، فسوف يضعف تلقائيًّا من قوة الدوائر الدماغية المرتبطة بها، ويبني دوائر أخرى إيجابية وفعالة بدلًا منها. ويعد ذلك الهدف الرئيسي لنظام الخطوات الأربع؛ وهو تعليم الشخص كيفية تجاهل تلك الرسائل المضللة وأن يوجه اهتمامه وتركيزه على الأشياء البناءة.

ولأن الأقوال أسهل من الأفعال، فإننا ندرك جيدًا مدى صعوبة التغلب على تلك الرسائل والأحاسيس المضللة في بداية اتباع الخطوات الأربع من واقع خبرة الأشخاص الذين تغلبوا على أدمغتهم المضللة. وهنا تبرز أهمية تركيز الانتباه على سلوكيات بديلة لتلك الرسائل والأحاسيس.

الخطوات الأربع والأبحاث المعاصرة

لقد تمكن جون من النجاح في رحلته لأنه استعان بالخطوات الأربع لمساعدته على فهم الرسائل الدماغية المضللة، ومن ثم تغيير سلوكياته

تدريجيًّا. لقد تعافى بفضل اتباع تلك الخطوات الأربع كما ستفعل أنت أيضًا. وبهذه الطريقة فإن رحلة جون في التعافي تشبه رحلتك التي توشك على البدء.

لنراجع العوامل الأساسية لنجاح جون، وهي كالآتي:

- استخدام الوعي أو اليقظة الذهنية للتعرف على الرسائل الدماغية المضللة (الخطوة الأولى: إعادة التسمية)، ولإعادة تقييم محتواها (الخطوة الثانية: إعادة الصياغة).
- اختار عدم الاستمرار في السلوكيات غير الصحية التي تسبب له كثيرًا من الضرر واستبدل بها أخرى صحية (الخطوة الثالثة: إعادة توجيه الانتباه).
- تعلم كيفية صرف انتباهه بعيدًا عن المحتوى المضلل لتلك الرسائل (الخطوة الثالثة: إعادة توجيه الانتباه)، والتقليل من قيمتها (الخطوة الرابعة: إعادة التقييم).

والأهم من كل ذلك أن جون فعل كل ما سبق في أثناء معايشة تلك المحنة. بالطبع كان الأمر شاقًّا في البداية، حيث كان مركز الإنذار يرسل التنبيهات الكاذبة بصورة متكررة، محاولًا إخباره بأن هناك مشكلة أو كارثة ما حتى استعان بحكيمه الداخلي لتوظيف مركز المساعدة للحد من التنبيهات الكاذبة وكم الأحاسيس المزعجة الناتجة عنها. وساعدته عزيمته وإصراره ودفعاه نحو التغيير والتعافي، لأنه أضعف الدوائر الدماغية واعتبر تلك الرسائل بمثابة تهديد أو خطر بدلًا من التسليم بها كحقيقة.

دعونا نسترجع كل ما تعلمه جون خلال رحلته:

أولًا: الأفعال عديمة الفائدة:

- لا يمكنك السيطرة على الأفكار الأولية أو إيقاف ظهورها.
- لا يمكنك منع حدوث أيٍّ من الأحاسيس الجسدية والعاطفية المزعجة.
- كلما زاد اهتمامك وتركيزك على الأفكار والأحاسيس المضللة وحاولت التخلص منها، ازدادت الأمور سوءًا:
- زيادة حدة الأحاسيس المزعجة.
- كلما انغمست في سلوك غير صحي، زادت قوة الدوائر الدماغية الداعمة لهذا السلوك، وبالتالي يصبح من الصعب كسر تلك العادات أو السلوكيات بمجرد تشكيلها.

ثانيًا: الأفعال البناءة والإيجابية:

- لك مطلق الحرية في اختيار شكل استجابتك لتلك الرسائل المضللة والأحاسيس المزعجة.
- يمكنك تغيير معنى أو محتوى تلك الرسائل والأحاسيس.
- يمكنك تعلم عديد من الأساليب المختلفة للتحكم في المشاعر وللحد من تأثير تلك الأحاسيس.
- يمكنك تركيز انتباهك على الأشياء المهمة لك بدلًا من التركيز على الرسائل المضللة.

ومن المطمئن أن معظم الأبحاث العلمية المعاصرة خلال العشر سنوات المنقضية تدعم وتؤيد ما حدث مع جون (كيف استطاع أن يعيد صياغة دماغه؟)، وأيضًا سبب نجاح نظام الخطوات الأربع. سوف نناقش بعضًا منها في الجزء الثاني وسوف نوضح بالتفصيل الخطوات الأربع والمهارات اللازمة لإتقانها. أما الآن، نريد فقط أن نطلعك على بعض الاستنتاجات:

- تصنيف المشاعر (الخطوة الأولى: إعادة التسمية) يزيد من نشاط مركز المساعدة ويحد من قوة الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات، وأيضًا يحد من التنبيهات الكاذبة.
- إعادة صياغة الموقف (الخطوة الثانية: إعادة الصياغة) ورؤيته من منظور مختلف أو في سياق آخر، يزيد من نشاط مركز المساعدة وأيضًا يحد من التنبيهات الكاذبة لمركز الإنذار.
- اليقظة الذهنية، باتباع الخطوات الأربع وتركيز الانتباه على التجارب اللحظية، بدلًا من التركيز على حديث المركز المرجعي للذات، يزيد من نشاط مركز المساعدة والجوانب الفعالة للمركز المرجعي للذات.

سوف نكتشف في الجزء الثاني «المهارات»-الفصل السادس، مصدر الرسائل الدماغية المضللة وتجاربنا الحياتية خاصة في مرحلة الطفولة.

ملخص الفصل

- يمكن للمركز المرجعي للذات أن يصبح فعالًا أو غير فعال، وفقًا للطريقة التي ينشط بها.
- يعمل مركز المساعدة بالتزامن مع الحكيم الداخلي لتلقي المعلومات ذات الصلة ومعالجتها.
- يدعم مركز المساعدة الحكيم الداخلي ويعمل مساعدًا تنفيذيًّا له.
- يعد الحكيم الداخلي بمثابة المرشد الذي يساعد الشخص على رؤية الصورة بأكملها، ويوظف مركز المساعدة حتى يمكن الشخص من تجاهل الرسائل الدماغية المضللة وتنبيهات مركز الإنذار الكاذبة.
- يعمل الحكيم الداخلي بالتعاون مع مركز المساعدة لتمكين الشخص من اتخاذ القرارات العقلانية التي تخدم مصلحته الشخصية وذاته الحقيقية.
- يرتكز نظام الخطوات الأربع على أسس علمية متأصلة في الوعي واليقظة الذهنية، تعلم الفرد كيفية:

التعرف على الرسائل والتنبيهات المضللة الواردة من مركز الإنذار.

تركيز الانتباه على السلوكيات الصحية والبناءة.

تقوية الحكيم الداخلي.

- عندما يتبع الشخص تلك الخطوات الأربع، فإنه يعيد صياغة دماغه وفقًا لأفعاله، حيث إن الدوائر الدماغية المرتبطة بالسلوكيات غير الصحية تتلاشى تدريجيًّا في أثناء عملية تقوية الدوائر الدماغية الداعمة للعادات الصحية. ويحدث هذا نتيجة للدونة العصبية الذاتية وقانون هيب وأثر زينو الكمي.

الجزء الثاني

المهارات

الفصل السادس

الحد والتجاهل والإغفال

كيف تشوِّه الرسائل الدماغية المضللة نظرة الشخص إلى ذاته؟

كانت سارة، اختصاصية العلاقات العامة، في بداية رحلتها مع نظام الخطوات الأربع في حالة إحباط شديدة بسبب ردود أفعال مديرها المزعجة والحادة. حيث كانا يعملان على نشر بيان صحفي مهم وأدت عملها على أكمل وجه، واستقبلها مديرها بالشكر والثناء على مجهوداتها، ثم أضاف أن عليها إنجاز عملها في مدة أقل المرة القادمة. ما تسبب لها في إحباط واستنزف كل ما تمتلك من طاقة. دفعتها تلك التعليقات السلبية إلى بذل مجهود مبالغ فيه والعمل لساعات إضافية. وفي الحقيقة، كانت متأكدة أن سبب تأخير نشر البيان الصحفي هو التغييرات المفاجئة التي كان يُدخِلها مديرها وألَّا ذنب لها في ذلك.

وعلى الرغم من إدراكها لحقيقة الأمر، استمرت في لوم ذاتها والتفكير في جوانب تقصيرها طوال الوقت، بدلًا من تقدير مجهوداتها. وعندما سألناها لماذا لم تخبر مديرها بصراحة ووضوح عن سبب ذلك التأخير. أجابت في دهشة: «ولكنه مديري، وعليَّ فعل أي شيء يطلبه مني، ربما لم أهتم بما يطلبه مني بالشكل الصحيح، لا بد أنه خطئي».

وعندما أخبرناها بأن فكرة أن تكون مثالية طوال الوقت ما هي إلا رسالة دماغية مضللة، بدا عليها الانزعاج بوضوح، وقالت بحزم: «أعلم جيدًا ما يحدث داخل عقلي ولكن الشيء الوحيد الذي أريد معرفته حقًّا هو سبب تحليلي المفرط لأي موقف أو تفاعل مع الآخرين؟ لماذا لا أستطيع تجاهل هذا والاستمرار في حياتي بشكل طبيعي؟».

على مر السنوات، سأل معظم المرضى السؤال ذاته: إذا كانت الرسائل الدماغية خاطئة ولا تمثلني، فإذن من أين تأتي؟ وما سبب وجودها؟ وغالبًا ما يريد المرضى إيجاد إجابة لهذا السؤال أيضًا: هل تعد الرسائل الدماغية المضللة والعادات غير الصحية نتيجة تكوين بيولوجي في أثناء فترة الطفولة أم بسبب البيئة المحيطة؟

وكان جواب كل تلك الأسئلة لا يتغير بتغير الزمان، وهو أن البشر كائنات معقدة بشكل لا يصدقه عقل، فلا توجد إجابة واحدة منطقية تناسب الأسئلة كافة. ففي الواقع، يتشارك كلٌّ من التكوين البيولوجي والبيئة المحيطة بطرق معقدة لتكوين طريقة كل شخص في التفكير والأفعال. وتنبع أكثر الرسائل الدماغية تضليلًا من قدرتنا الهائلة على تلقي المعلومات واستيعابها، وأيضًا من طريقة كلٍّ منا في التكيف، سواء بطرق صحية أو غير صحية، خصوصًا في أثناء مرحلة الطفولة.

وفي حالة سارة كان هذا التفسير منطقيًّا بعض الشيء، لكنها لم تستطع التوقف عن التساؤل عن مصدر رسائلها الدماغية المضللة. وأحيانًا ما كانت تشعر بأنها فاشلة، خصوصًا عندما كان ينتقدها مديرها أو يوجه لها التعليقات السلبية.

اعتقدت سارة أن طفولتها كانت جيدة، وأن والديها كانا رائعين، «لم يعنفني أحد ولم يصرخ أحد قَط في وجهي، حظيت بطفولة رائعة وصحية، فلماذا أشتكي؟». وأضافت أيضًا أنها كانت طفلة نشيطة ومفعمة بالحياة وكان لديها عديد من الأصدقاء، وأضافت قائلة: «لا يوجد سبب يدفعني إلى التفكير بهذه الطريقة».

وعندما طلبنا من سارة أن توجه انتباهها إلى التعليقات السلبية داخل رأسها، وأن تضع اسمًا لها في كل مرة، بدأت تتذكر موقفًا حدث مع شقيقها الأكبر عندما كانت في السادسة من عمرها، كان يومًا في بداية فصل الصيف، بينما ذهبت عائلتها لشراء بعض المثلجات وجلسوا على مقعد خشبي، أوقعت سارة المثلجات على الأرض. شعرت بالإحراج والفزع عندما بدأ شقيقها في الضحك والسخرية منها، وإخبار الجميع بما فعلته ونعتها بالفاشلة والمثيرة للشفقة. أخبرتها والدتها بأن ما حدث كان نتيجة لإهمالها، وبأنها سوف تذهب إلى المنزل من دون تناول المثلجات كعقاب عما فعلته. وقالت بصوت مرتفع إن ذلك درس لها حتى تكون أكثر حرصًا وإلا سوف تُحرم من عديد من الأشياء في الحياة، وربما تفقد ثقة الأشخاص بها أيضًا لأنهم سوف يرونها شخصًا غير مسؤول وغير جدير بالمهام الكبرى.

وعندما أدركت مدى تأثير ذلك الموقف التافه على حياتها، بدأت في الإصغاء إلى رسائلها الدماغية المضللة. وبذلك أدركت أن تلك الأفكار (كونها فاشلة ولا تستحق أي شيء) النابعة من ردود الأفعال الهدامة المتكررة (مثل ردود أفعال والدتها ومديرها) نبعت من المكان

ذاته. وأدركت أيضًا أن الطريقة التي عُومِلَت بها في الطفولة والتي ما زالت تؤثر عليها ساعدتها كثيرًا في التفريق بين الرسائل الدماغية المضللة وبين هُويتها الحقيقية (شابة لامعة وناجحة وجديرة بالثقة).

كل شخص لديه احتياجات حقيقية ومشاعر صادقة

لماذا تركت تلك الرسائل المضللة من الماضي أثرًا بالغًا على سارة؟ كيف ترسخت تلك الرسائل في ذهنها حتى صارت جزءًا من هُويتها؟ يتمثل جواب هذا السؤال في حقيقة أننا نتشكل ونتأثر كثيرًا برغبتنا الملحة في الارتباط والتواصل العاطفي مع الآخرين. خاصة في أثناء مرحلة الطفولة، حيث يحتاج الطفل إلى الاهتمام من الأشخاص المقربين إليه، وإلى أن يتقبله ويفهمه كل من حوله. هذا ما يُشعِره بالأمان ويساعده على اكتشاف العالم من منظور آمن مطمئن. وفي الحقيقة، فإن الشعور بالأمان هو ما يساعدنا في التعبير عن مشاعرنا، واحتياجاتنا الحقيقية في أثناء رحلتنا في الحياة[1].

تتمثل أول علاقة عاطفية في حياة أي شخص في علاقته بمقدمي الرعاية[2]، هؤلاء الأشخاص الذين يعتمد عليهم الطفل اعتمادًا كليًّا ويقدمون له كل ما يحتاج إليه عندما لا يستطيع فعله لنفسه بنفسه، وهذا

(١) أكد أهمية الارتباط العاطفي والقدرة على تطوير روابط أو علاقات صحية مع الآخرين جون باولبي، ثم ماري إينسورث، وعديد من العلماء الآخرين.

(٢) لتوضيح الأمر، نشير إلى أهم الأشخاص في حياة الطفل بمصطلح «مقدمي الرعاية». وهم: الوالدان، الأجداد، العم/ العمة، الإخوة، الخال/ الخالة، أبناء الخالة/ الخال، المعلمون، الأصدقاء، إلخ.

يشمل؛ الأمان والراحة والطعام والمأوى والحب والحنان. وخلاصة القول، إن كل الأطفال يحتاجون إلى مقدمي الرعاية للحصول على احتياجاتهم العاطفية والجسدية كافة، ويمثل مقدمو الرعاية منطقة الأمان والراحة للطفل، والمكان الذي يشعر فيه بالحماية من كل أخطار العالم الخارجي وشروره.

وبفضل تلك البيئة الداعمة، يتعلم الفرد كيفية التعبير عن مشاعره الحقيقية وقضاء معظم وقته في التعلم والنمو واستكشاف البيئة المحيطة، بطرق صحية تجعله شخصًا بالغًا مستقلًّا وقادرًا على استكشاف العالم.

وبالإضافة إلى تزويد الطفل بالحماية اللازمة للاستكشاف والنمو (أشياء من الضروري تشجيع الطفل على القيام بها)، فإن مقدمي الرعاية هم المثل الأعلى الذي يحتذي الطفل حذوه في طريقة معاملته لذاته وللآخرين من حوله، حيث يتعلم الفرد منهم كيفية التعبير عن مشاعره ويتعلم أيضًا ما يجب وما لا يجب عليه فعله، ويتعلم طريقة التفكير السليمة وطريقة النظر إلى الآخرين، وكل ما يستحقه في الحياة. يحمل الطفل تلك الرسائل إلى مرحلة المراهقة ويستعين بها في تحديد نظرته إلى ذاته أو هُويته.

أهمية المناطق الآمنة للفرد في تعامله البنَّاء مع المشاعر الحقيقية

إن للمناطق الآمنة في مرحلة الطفولة أهمية بالغة، حيث تعد ساحة تدريب على كيفية التعامل مع المشاعر الحقيقية، كالغضب والحزن والألم والخوف والسعادة والقلق بطرق بنَّاءة، فهي تلك المساحة التي

يتعلم فيها الفرد أنَّ تقبُّل احتياجاته الأساسية والتعبير عنها (بدلًا من قمعها) يعد تصرفًا صحيًّا وبنَّاء.

ولكن كيف يكتسب الفرد ذلك؟ يكتسب الفرد ذلك من طريقة تعامل مقدمي الرعاية معه ومع الآخرين من حوله (بما في ذلك الطريقة التي يعاملون بها أنفسهم)، وإذا كان مقدمو الرعاية متاحين عاطفيًّا؛ أي عادة ما يستجيبون لاحتياجات الطفل ويهتمون بمشاعره، فسيشعر تلقائيًّا بالراحة والأمان، وبأن هناك من يفهمه ويحبه ويهتم لأمره. فعلى سبيل المثال، إذا وقع الطفل وبدأ في البكاء، ثم أظهرت والدته بعض الاهتمام به والقلق عليه باعتدال، فسيتخطى الموقف بهدوء، حيث إنه في هذه الحالة تم تهدئة مركز إنذار الطفل بفضل رد فعل والدته الإيجابي.

في هذه الحالة، تأكد الطفل من خلال استجابة والدته واهتمامها وشعورها بالقلق أن احتياجاته ومشاعره الحقيقية ذات أهمية وقيمة، وتعلم بذلك الطريقة الصحية لتهدئة ذاته عندما يكون منزعجًا أو يواجه صعوبة أو مشكلة ما. إذا عايش الطفل عدة مواقف مماثلة، فإنه سوف يتأكد من أهمية مشاعره واحتياجاته الحقيقية، وسوف يعبر عنها بكل أمان. تلك القدرة على التعبير عن المشاعر والاحتياجات والتواصل مع الآخرين بصدق، من شأنها تهدئة مركز الإنذار إلا في حالة الخطر الحقيقي.

تقديم الرعاية (جيد بنسبة خمسين في المائة)

لا يطلب الطفل الكمال أو المثالية من مقدمي الرعاية، ولكن كل ما يحتاج إليه منهم هو الاستجابة لاحتياجاته ومشاعره واهتماماته بصدق وإيجابية في معظم الحالات، أو الاعتذار عن عدم قدرتهم على تلبيتها.

وعلى النقيض، إذا لم يستجِب مقدمو الرعاية لمطالب الطفل المشروعة، أو بالغوا في الاستجابة عند حدوث موقف ما، أو قللوا من مخاوفه الحقيقية وتجاهلوها، أو حاولوا إخضاعه أو استغلال احتياجاته للسيطرة عليه، أو حتى لم يُظهِروا أي اهتمام بأنشطته المفضلة، فإن كل ما سبق يقود دماغ الطفل إلى استنتاج أن كل أفكاره ومشاعره واهتماماته غير مهمة، وأيضًا تُشعِره بعدم الأمان، ما يتسبب في تنشيط مركز الإنذار. ويقود ذلك إلى الشعور بالضيق، والقلق المزمن الذي دائمًا ما يحاول الدماغ التخلص منه بطرق غير صحية.

وخلاصة القول، فإن الطفل ينتظر من مقدمي الرعاية أن يؤدوا واجباتهم تجاهه على أكمل وجه، وأن يستجيبوا إلى كل احتياجاته ومخاوفه واهتماماته بحب واهتمام وتعاطف صادق معظم الوقت. وفي هذه الحالة، يشعر الطفل بالأمان ويهدأ مركز الإنذار تلقائيًّا، أما إذا لم يستطيعوا فعل ذلك، فإن الطفل يغادر مرحلة الطفولة محملًا بعديد من الرسائل الدماغية المضللة والطرق غير الصحية لمواجهة العالم الخارجي، ويكون مركز الإنذار لديه في حالة تأهب دائم.

تعلُّم عديد من الرسائل الدماغية المضللة

ماذا لو حدث عكس ذلك عند وقوع الطفل؟ ماذا لو انزعجت والدته من بكائه وأمرته بأن يتوقف، واستهانت بمشاعره، أو أخبرته بأنه طفل مدلل، أو قللت من ألمه وتجاهلته؟ ماذا سوف يستنتج الطفل من ذلك؟ أو ما الذي سوف يترسخ بداخل دماغه؟ هل سيشعر بالهدوء والأمان والطمأنينة؟ هل سيربط بين التعبير عن مشاعره واحتياجاته وبين الشعور بالخطر والتهديد؟ ماذا يحدث إذا تكرر ذلك الموقف عدة مرات في أثناء مرحلة الطفولة؟

وبصورة مماثلة، حدث ذلك مع سارة. في لحظات حياتها المهمة، عندما احتاجت إلى وجود شخص يفهمها ويتقبل احتياجاتها ومشاعرها، تلقت رسالة دماغية مختلفة وهي أنها سوف تجد الحب والتقبل فقط عندما تكون مثالية وعندما لا تزعج أي شخص آخر بمشاعرها واحتياجاتها. ما قادها إلى رؤية ذاتها على أنها عبء ثقيل على كل من حولها، وأنها شخص غير جدير بالحب والقبول والأمان.

إذا عايشت مواقف واستجابات مماثلة في مرحلة الطفولة، فربما قد تعاني الآن من القلق المفرط وتعتقد أن المشكلة الحقيقية تكمن بداخلك. وعلى الرغم من شدة حب والدة سارة وشقيقها لها ورغبتهما الحقيقية في حصولها على كل شيء في الحياة، فإنها لم تدرك ذلك، وآمنت بعدم قدرتهما على تلبية احتياجاتها، وبأنهما غير متاحَيْن عاطفيًّا، وأشارت أيضًا إلى أن اعترافهما بأخطائهما واعتذارهما عنها لم يفدها بشيء. وبدلًا من إدراك ألَّا ذنب لها في عدم تلقيها للرعاية والاهتمام

والحب الذي تستحقه هي وكل الأطفال الآخرين، فإنها تلقت رسالة تنص على عدم أهمية احتياجاتها ومشاعرها، وكان التقليل من قيمة مشاعرها واحتياجاتها هدفها الرئيسي في الحياة، تمامًا كما فعل مقدمو الرعاية معها. وبذلك تطورت الرسائل الدماغية المضللة وبدأت في التحقير من قيمتها في كل مرة كانت لديها حاجة أو شعور حقيقي.

«كم هو مؤلم تجاهل الفرد لمشاعره واحتياجاته الحقيقية والتقليل منها بصورة متكررة».

يعد تزايد الألم والحزن من العواقب الأخرى للتقليل من شأن الطفل وتجاهل مشاعره واحتياجاته دوريًّا. وكنتيجة لمثل تلك المعاملة (عدم إتاحة مقدمي الرعاية عاطفيًّا) تعلمت سارة قمع مشاعر الألم والحزن والغضب، الناتجة من عدم تلبية احتياجاتها، في مرحلة مبكرة من حياتها. ولمواجهة هذه المعضلة وللحفاظ على سلامتها وأمنها، تعلم دماغها تلقائيًّا التشويش على تلك المشاعر المؤلمة واستبدل بها الرسائل الدماغية المضللة والقلق والاكتئاب ونوبات الهلع والتفكير المفرط. يحدث ذلك ظاهريًّا لتأكيد عدم تخلي مقدمي الرعاية عنها.

ومنعتها الرسائل الدماغية المضللة والاستجابات غير الصحية عن مواجهة مشاعر الألم والحزن العميقة، وأيضًا تسببت في تحفيز مركز الإنذار، ما أشعرها دائمًا بالقلق والاكتئاب والتشكيك في ذاتها. ولذلك فإنها كانت غارقة في دوامة الرسائل الدماغية المضللة، حيث لم تستطع رؤية مشاعرها واحتياجاتها الحقيقية من منظور حكيمها الداخلي،

وبالتالي فإنها لم تستطع رؤية ذاتها كشخص جدير بالحب والحنان والتعاطف والقبول، وآمنت في النهاية بصحة تلك الرسائل المضللة.

إذا عايشت مواقف مشابهة، فإن الرسائل الدماغية المضللة التي واجهتها في مرحلة الطفولة سوف تتحكم في طريقتك غير الصحية في التعامل مع مشاعرك واحتياجاتك الحقيقية. فإنك، مثل جميع البشر، تحتاج إلى أن تكون مرئيًّا ومسموعًا ومحبوبًا، وتريد أيضًا أن تمتلك القدرة على التواصل الفعال مع الآخرين والتعبير عن مشاعرك واحتياجاتك بكل صدق. ولكن لسوء الحظ، فإن الرسائل الدماغية المضللة تمنعك من رؤية هويتك الحقيقية، الأمر الذي يتسبب لك في الشعور بالألم والحزن الذي تحمله معك طوال رحلتك. وهذا يعني أنك كلما حاولت إخماد مشاعرك واحتياجاتك الحقيقية، قويت الرسائل الدماغية المضللة وترسخت داخل دماغك، وزادت حدة الاستجابات المرتبطة بها كالقلق والاكتئاب والغضب المفرط والإدمان وعدم التواصل الفعال مع الآخرين، وغيرها كثير من العادات غير الصحية. وهذا في حالة عدم تغيير رؤيتك لتلك الرسائل والسماح لذاتك ومشاعرك واحتياجاتك الحقيقية في الظهور وفي حالة عدم اتباع رؤية الحكيم الداخلي.

طريقة تعامُل الفرد مع مشاعره واحتياجاته الحقيقية تُشكِّل الدماغ

تعلمنا في الفصل الثالث أن القوة تكمن في إعادة توجيه الانتباه، وكيف يساعد تركيز الانتباه دوريًّا في ترابط الدوائر الدماغية. ما يعني أنه إذا ركَّز مقدمو الرعاية انتباههم بعناية على احتياجات الطفل واهتماماته،

فإنه سوف يفعل تلقائيًّا الشيء ذاته، وسوف يتعلم أن الاهتمام بالذات أولوية، ما يؤدي إلى ترابط الدماغ بطرق تمكنه من ملاحظة وتقدير مشاعره واحتياجاته بمنظور متوازن.

وعلى النقيض، إنَّ تجاهُل المشاعر والاحتياجات الحقيقية، يعيد الرسائل الدماغية المضللة التي تخبر الشخص بأن المشكلة تكمن بداخله، وأن احتياجاته ومشاعره بلا قيمة. وفي هذه الحالة، يدرك الشخص ضرورة تحمل الشعور بالضيق والمبالغة في تقديره[1] بنفس طريقة مقدمي الرعاية. وخلاصة القول، إن الشخص يؤمن بعدم أهمية مشاعره، وكلا المنهجين يقود إلى مشاعر العجز والقلق والاكتئاب، والأسوأ من ذلك، اعتقاد الشخص أنه لا مفر من معايشة هذه المشاعر. وبهذه الطريقة، يتكيف الشخص مع الأساليب غير الصحية للتعامل مع المشكلات (فيتجاهلها ويقلل منها)، وبالتالي يشعر بالخوف والقلق والاكتئاب وعدم الأمان وحلقة لا نهائية من محاولات تجنب الألم وتحقيق اللذة[2].

أما في حالة سارة، فإنها تعلمت من خلال الأخطاء المتقطعة التي ارتكبها الأشخاص المقربون لها، أنها ربما قد تخسر بعض الفرص وربما يسخرون منها وينتقدونها. وبسبب ترسخ تلك الرسالة داخل دماغها،

---

(١) تنبع الرغبة في المبالغة في تقدير الاستجابات العاطفية من الاستجابات المتكررة لمقدمي الرعاية لمشاعرك الصادقة بطرق هستيرية مبالغ فيها.

(٢) استُخلصت معظم الأعمال الرائدة حول فهم وتحليل طريقة البشر في تجاهل المشاعر والتقليل من قيمة الاحتياجات كنتيجة للتجارب الأولى في الحياة من التجارب السريرية التي تركز على علاقات التعلق العاطفي في العلاج النفسي التجريبي. وعلى الرغم من دراسة البعض لهذا الموضوع، فإن كلًّا من د. جوزيت ثين لابيجي ود. روبرت نيبروسكي ود. روبرت كاي استمروا في التدريس والكتابة عن أنماط السلوكيات تلك لعدة سنوات.

تعهدت ألَّا ترتكب أي أخطاء مجددًا، الأمر الذي تسبب في تزايد حدة قلقها والعادات غير الصحية ومحاولاتها للوصول إلى المثالية. وبدلًا من تبني منظور حكيمها الداخلي وإدراك حقيقة عدم اتفاق الآخرين معها طوال الوقت أو تصرفهم بطريقة مرغوبة ومتوقعة، فإنها أخذت استجابات والدتها كما هي، بنفس الطريقة التي يتبعها الأطفال في هذه الحالة، وأصبح مسعاها الأبدي ألَّا تخيِّب آمال أي شخص مرة أخرى.

وعلى الرغم من أنها طريقة غير صحية وغير بناءة للتعامل مع المشكلات على المدى البعيد، فقد كانت طريقة منطقية لدماغها الذي كان لا يزال في مرحلة النمو. وفضلًا عن ذلك، هناك إثبات على صحة هذه الطريقة وهو أنه كلما كانت سارة «مثالية»، تلقت المكافآت وتقبلها الآخرون. ونتيجة لذلك، كلفها السعي وراء الكمال كثيرًا وكثيرًا، حيث أصبحت المثالية والتحليل المفرط في المواقف بمثابة الحل الأمثل لتهدئة تنبيهات مركز الإنذار ومواجهة ضغوطات الحياة.

وكما ذكرنا سابقًا عن دورة الرسائل الدماغية المضللة، فإن الاستجابات غير الصحية تترسخ تلقائيًّا داخل دماغ الشخص بمجرد ارتباط الدماغ بالأفعال التي من شأنها تهدئة مركز الإنذار. وهذا يعني أن دماغها سوف يختار الاستجابات ذاتها تلقائيًّا كلما واجهت مواقف مماثلة في المستقبل.

أما دماغ سارة، فإن تكرار تركيز الانتباه على التحليل المفرط ومراقبة مقدمي الرعاية ساعدها على تهدئة جسدها على المدى القصير، ولكنه ساعد أيضًا على تقوية إيمانها بصحة وفعالية تلك الاستجابات.

قد يبدو أسلوب سارة وسعيها وراء الكمال أمرين قابلين للتغيير في مرحلة الطفولة، ولكنهما دنعاها إلى تجاهل مشاعرها واحتياجاتها وأفكارها الحقيقية. وبدلًا من أن تتعلم تقدير ذاتها والأساليب الصحية لتقليل المشاعر السلبية والحد منها، فإنها تبنت أسلوبًا مماثلًا لأسلوب مقدمي الرعاية، والذي تضمن التقليل من قدر مشاعرها واحتياجاتها واعتبار ذاتها عبئًا ثقيلًا.

وبصورة مؤلمة، تحول نمط كبح المشاعر ومحاولاتها الدائمة لإخفائها عن أهم الأشخاص في حياتها إلى استجابة آلية. وتعلم دماغها الربط بين الشعور بالخطر والفلق من أي موقف يُذكِّرها بردود أفعال والدتها وشقيقها التي كانت دائمًا ما تُشعِرها بأنها تخيِّب آمال من حولها. ما يعني أنه عند مواجهة أي موقف أو حدث مماثل، فإن الأحاسيس العاطفية والجسدية المزعجة سوف تظهر تلقائيًّا مرة أخرى، وبالتالي تقودها إلى التصرف بطرق غير صحية كالتحليل المفرط للمواقف أو نعت ذاتها بالفاشلة.

وفي نهاية المطاف أدركت سارة أنه كلما انتقدها مديرها أو وجَّه إليها أي نصيحة، تكرر السيناريو ذاته، وبدأت في النظر إلى الموقف على أنه شيء خطير ومهدد عاطفيًّا واجتماعيًّا، تمامًا مثلما حدث في الماضي؛ ما يشعل شرارة الألم القديم مجددًا مصحوبًا بنوبات القلق الحادة، ويستجيب دماغها لهذا الألم بالطريقة ذاتها، حيث تتجاهل الألم وتقلل من قيمته وتتصرف بطريقة غير صحية، كالإفراط في التفكير أو الشعور بالإرهاق الدائم كمحاولة لتخفيف المعاناة على المدى القصير.

وفي النهاية، تسببت أساليبها غير الصحية في التكيف (المستندة إلى رسائل دماغية مضللة) مع الشعور بالضيق المزمن. وكلما ركزت انتباهها على الرسائل الدماغية المضللة وتجاهلت ذاتها الحقيقية، انخرطت في الأنماط غير الصحية. والمؤسف حقًّا أنها ما دامت غير مدركة للعلاقة الوثيقة بين ما عانته في أثناء فترة الطفولة وبين مواقفها في الحياة الحاضرة، فلن يتغير أي شيء وسوف تستمر في اتباع الأساليب غير الصحية كمحاولة للوصول إلى الكمال، وسوف تستمر أيضًا في الوقوع في مشكلات عديدة متعلقة بحياتها الاجتماعية.

أربع خطوات تساعدك على الاعتراف بمشاعرك الحقيقية وتسليط الضوء عليها

كما نوقش أعلاه، فإن الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة تعوق الشخص عن التعبير عن مشاعره واحتياجاته الحقيقية. وفي هذه الحالة، فإن الشخص يتجاهل ذاته الحقيقية ويقلل من قدرها ويعايش عديدًا من الأحاسيس المزعجة التي تقوده إلى استجابات غير صحية، كالاكتئاب والتوتر والقلق المزمن والغضب المفرط ومشكلات في التواصل الفعال مع الآخرين والشراهة والإدمان وغيرها من العادات غير الصحية. وبمساعدة الخطوات الأربع، فإنك سوف تتعلم كيفية كسر الروابط بين الأفكار والعادات غير الصحية، ما يسمح بتألق الجانب الإيجابي المرتبط بكلٍّ من الذات الحقيقية والحكيم الداخلي، وبالتالي قدرة الشخص على الاستجابة بطرق فعالة وإيجابية.

زيادة هيمنة الرسائل الدماغية المضللة، كلما زاد تجاهل الشخص لذاته الحقيقية

من الواضح أن التجاهل المستمر للذات الحقيقية وإنكار المشاعر الصادقة يقود دماغ الشخص إلى تبني استجابات غير صحية، وتقليص حجم المعلومات الإيجابية عن الذات. وكما أثبتت حالة سارة، فإنه بمجرد تشكُّل الرسائل الدماغية المضللة خلال مرحلة الطفولة، يرى الشخص ذاته من منظور مشوش لا علاقة له بالذات الحقيقية أو الأهداف والقيم الأساسية في الحياة. تقود تلك الآراء المغلوطة عن الذات والمحاولات اليائسة لتهدئة مركز الإنذار إلى التصرف بطرق تحقق التحسن المؤقت، ولكنها تتسبب في صياغة الدماغ بطريقة غير صحية على المدى البعيد. وعلى الرغم من فعالية تلك الأساليب على المدى القصير (مثل تحليل سارة المفرط لاستجابات الآخرين وسعيها وراء الكمال)، فإنها تدمر الشخص على المدى الطويل.

محفزات الرسائل الدماغية المضللة

كيف بدأت رحلتك في تغيير الأنماط السلبية وتعلم طرق جديدة للنظر إلى ذاتك الحقيقية والعالم من حولك؟ في الحقيقة، أن تكون على دراية تامة بتلك الرسائل المضللة ومحفزاتها، يعني قدرتك على التصرف بطريقة سليمة عند مواجهتها في المستقبل. ولإحداث تغييرات في حياتك، فإنك تحتاج إلى تحديد ما يحفز تلك الرسائل وفي أي وقت تحديدًا.

لقد وضعت في الفصل الأول قائمة تضم رسائلك المضللة والأحاسيس المزعجة والعادات غير الصحية، عُد إلى تلك القائمة وراجعها جيدًا ثم فكِّر في المواقف التي تثيرها أو فكِّر في رسائل دماغية مضللة مشابهة. ولمساعدتك على البدء، ذكرنا بعض المواقف التي تثير الرسائل الدماغية المضللة لبعض المرضى. فعلى سبيل المثال، عادة ما تُثار المشاعر السلبية لدى سارة وأيد من خلال معاملة الآخرين لهما. لذا استخدِم هذه الأمثلة لاكتشاف المواقف التي تثير رسائلك المضللة. إذا واجهت صعوبة في ذلك، يمكنك كتابة الرسائل المضللة أولًا ثم تحديد المواقف التي تثيرها أو تزيد من حدتها.

الموقف (شخص/ مكان/ حدث)	الرسائل الدماغية المضللة المرتبطة بهذا الموقف
شخص ما يتصرف بوقاحة/ عدوانية.	«أنت لست مهمًّا بما يكفي وتستحق تلك المعاملة».
قول «لا» لشخص ما واختيار ما هو أفضل لك.	«أنت تؤذي هذا الشخص/ أنت شخص سيئ/ أناني».
اكتشاف أنك جرحت مشاعر شخص ما بسبب حديثك.	«أنت المشكلة الرئيسية ويجب الاهتمام بالآخرين ووضعهم في المقام الأول».
شخص ما يجاملك ويمدحك.	«يجب تنفيذ ما يريده هذا الشخص وتجب التضحية بكل ما تريده لإرضائه».

والآن بعد أن وضعت قائمتك، أضف شخصًا أو حدثًا معينًا لهذه الرسالة، كما فعلت سارة في حادثة الآيس كريم. ربما تتساءل عن أهمية ذلك، ليس الهدف من ذلك أن تشعر بأنك ضحية أو أن تلقي اللوم على الآخرين. ولكن في حقيقة الأمر، إذا لم تتمكن من رؤية الحقيقة المضللة للرسائل الدماغية الخاصة بمرحلة الطفولة، فسيكون مقدرًا لك تكرار كل ما حدث في أثناء تلك المرحلة مع الأشخاص الحاليين.

وخلاصة القول، إنك سوف تخلط بين استجابات الأشخاص في حياتك الحاضرة وبين الاستجابات المخيبة للآمال التي عايشتها في الماضي؛ وهذا يعني أنك لن تكون قادرًا على رؤية حقيقة الأشخاص كما حدث مع سارة ومديرها، وسوف تعتمد على الرسائل الدماغية المضللة التي تشكلت في الماضي. على سبيل المثال، إن تفقد جون المستمر لبريده واعتقاده بأن إليسيا سوف تتركه، كان مستندًا إلى حلقة من الخبرات المأساوية التي عايشها في أثناء طفولته، حيث نشأ بين أسرة تعاني من ضائقة مالية ودائمًا ما كان يرى والده يعمل في أكثر من وظيفة لتلبية احتياجاتهم، ولم يقضِ الوقت معهم ولم يهتم به بالقدر الكافي. وعلى الرغم من حبه الشديد له، فإن جون لم يعتبره منطقته الآمنة ودائمًا ما كان يشعر بالوحدة. وللتعامل مع هذه المشكلة، التحق بفريق كرة قدم وكوَّن علاقات عديدة وخاصة مع مدرب الفريق. وكما أوضح، فإنه كان لاعبًا ماهرًا ما لفت انتباه المدرب فأصبح صديقه المفضل، ودائمًا ما كان يدعوه إلى منزله لتناول العشاء مع عائلته، ما جعل جون يشعر بالتميز وبدأ يشعر أنه أخيرًا قد وجد منطقة الأمان العاطفي.

كان جون طالبًا متفوقًا، وتفوق أيضًا في مجال كرة القدم، حتى انتقل شاب جديد إلى القرية وحل محله في الفريق، وأخذ مكانه في قلب المدرب، لذلك شعر أنه فقد بيته واستُغل، وأراد بشدة استرجاع حياته السابقة وشعوره بالأمان. وكانت الطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك هي التودد للمدرب بمختلف الطرق، وكلما فعل ذلك أحبه المدرب مجددًا ومن ثم استعاد شعوره بالأمان، حيث كان يشعر بالهدوء فيعود إلى دراسته ولعب كرة القدم مرة أخرى.

لكن لم تَدُم تلك اللحظات الهادئة طويلًا، وتوصل إلى اعتقاد بأن عليه الاستمرار في تلبية احتياجات المدرب حتى يرضى عليه ومن ثم يشعر بالأمان مرة أخرى. ولم يدرك أنه تخلى بذلك عن حياته وأصبح هذا المدرب محور حياته. وبهذه الطريقة كانت رسائله الدماغية تحاول إقناعه بأن عليه الاهتمام بالآخرين قبل الاهتمام بذاته.

هل يبدو ذلك مألوفًا لك؟ أغفل جون تمامًا حقيقة حب إليسيا ودعمها له لأنه كان يؤمن بمنظور الرسائل الدماغية المضللة، حيث كان يعتقد أنه إذا لم يهتم بها ويلبي احتياجاتها طوال الوقت، فإنها سوف تتركه على الفور. وفي هذه الحالة لا يوجد أي حل سوى إدراكه لحقيقة تلك الرسائل المضللة.

وبعد إدراكه لحقيقة أن انهماكه وانشغاله بالآخرين طوال الوقت ينبع من مكان ما في ماضيه البعيد، أصبح قادرًا على فهم سلوكه مع إليسيا والأشخاص المقربين. وساعده إدراكه لمدى التأثير السلبي للرسائل الدماغية على حياته على اتباع الخطوات الأربع وإحداث التغييرات في حياته.

وعلى نحو مماثل، أدرك أيد أن رسائله الدماغية المضللة التي تحاول إقناعه بأنه عديم القيمة تنبع من طريقة والدته في التعامل معه في مرحلة الطفولة، وأضاف قائلًا: «لم تكن تعاملني باهتمام إلا عندما أفعل شيئًا جيدًا بالنسبة إليها»، ما يعني أنها كانت تهتم فقط بتحصيله الأكاديمي ولم تهتم بجانبه الفني. لم تُثنِ قَط على نجاحاته وإنجازاته الفنية، بصرف النظر عن كم الأشخاص الذين انبهروا بموهبته وأثنوا عليها أو كم الآباء الذين تمنوا أن يكون أبناؤهم مثله يومًا. وقال بحزن: «لم يكن يرضيها أي شيء على الإطلاق، ما جعلني أشعر دائمًا بأنني غير كافٍ». أدرك أن تلك الرسائل (التي كانت تحاول إقناعه بأنه عديم القيمة والنفع) كانت واحدة من أقوى رسائله الدماغية تأثيرًا، حيث قادته لتجنب كثير من الأشياء المهمة في حياته، بما في ذلك تجارب الأداء أو مواعدة فتاة يحبها، ونتيجة لذلك عاش حياة محدودة، حيث آمن بأنه عديم القيمة. ولكنه اكتشف الحقيقة بعد فترة وقال: «كانت تلك الرسائل رسائل والدتي ولا ذنب لي فيها»، وبمجرد إدراكه أنه كان تحت قبضة الرسائل المضللة لسنوات عديدة، شعر بحزن وندم عميق على الوقت والفرص الضائعة، ولكنه في الوقت ذاته شعر براحة بالغة، لأنه بإدراكه للحقيقة، تحرر من قبضة الرسائل المضللة وأصبح أخيرًا قادرًا على تكوين حياة جديدة.

فكِّر للحظة في رسائلك المضللة وحدِّد شخصًا أو عدة أشخاص مسؤولين عن تلك الرسائل. إذا واجهت صعوبات في تذكُّر المواقف التي تم فيها تجاهل مشاعرك واحتياجاتك أو التقليل منها، أو المواقف

التي لم تستطع فيها التعبير عن مشاعرك للأشخاص المقربين، ففكِّر في المواقف التي شعرت فيها بأنك منبوذ أو غير كافٍ أو المواقف التي شعرت فيها بعدم تقبل الآخرين لك.

الرسائل الدماغية المضللة	مصدر تلك الرسائل	الأشخاص المسؤولون عن إثارة تلك الرسائل
«ليست لك أي قيمة أو فائدة».	والدة أيد.	أي شخص يعامله بطريقة غير لائقة.
«أنتِ سبب المشكلة».	شقيق سارة ووالداها .	أي شخص يستجوبها أو ينزعج منها لأي سبب.
«يجب أن تضعني في المقام الأول».	مدرب جون.	إليسيا وأي شخص يهتم به جون ويخاف فقدانه.

عند البدء في اتباع الخطوات الأربع، ضع في الاعتبار تلك المصادر الرئيسية للرسائل الدماغية المضللة. قد لا يكون من الضروري أن تسند كل رسالة منها إلى شخص أو نمط أو موقف بعينه، ولكن سوف يساعدك ذلك على إدراك حقيقة أنك لست مصدر تلك الرسائل أو الأفكار السلبية، وسوف يساعدك أيضًا على التمييز بين ذاتك الحقيقية وبين الرسائل الدماغية من خلال رؤيتها كرسائل كاذبة اعتبرها دماغك حقيقة وواقعًا يجب التسليم به، وبالتالي تكون قادرًا على مواجهتها كلما واجهتك.

الترياق المناسب لآفة تجاهل الاحتياجات الصحية والتقليل من قيمتها

اتضح من خلال قصة أيد وجون وسارة أنهم تعلموا تجاهل احتياجاتهم الصحية والتقليل من قيمتها منذ الصغر، حيث اتبعوا أساليب غير صحية ما أفقدهم أهدافهم وقيمهم الحقيقية وجعلهم يضعون أنفسهم واهتماماتهم ومشاعرهم في المرتبة الأخيرة وإلى أجل غير مسمى. ما كان عليهم أن يتعلموه حقًّا، والذي لم تسمح الفرصة بتعلمه في مرحلة المراهقة، هو ضرورة تقدير الذات وحبها بما هي عليه، ولكن كيف يمكنهم تحقيق ذلك الآن في هذه المرحلة وبأي طريقة تحديدًا؟

الترياق المناسب لتلك الرسائل المضللة يكون باتباع الخطوات الأربع لاكتشاف الحقيقة المضللة لتلك الرسائل. وفي الحقيقة هم أشخاص سعوا جاهدين نحو كل ما قد يحتاج إليه أي شخص طبيعي من الآخرين كالحب والاحترام والتقدير. ركَّز المعالج النفسي د. ديفيد ريتشو على الطريقة التي تتشكل منها العلاقات والروابط الصحية وعوامل استمرارها. وعرَّف مصطلح الـ«٥ أ» على أنه الصفات والهبات التي يسعى الفرد جاهدًا للحصول عليها من أقرب الأشخاص له، ومنهم عائلته وأصدقاؤه وشريك الحياة خاصة. لكن ما تعريف مصطلح «٥ أ»؟

مصطلح «٥ أ» يعني الآتي:

١- الاهتمام: الاهتمام الصادق بالشخص، وبكل ما يحب ويكره وكل ما يلهمه ويحفزه في الحياة، هي تلك التجربة التي يشعر فيها الشخص بأنه مسموع ومرئي.

٢- التقبل: التقبل الحقيقي لاهتمامات الشخص ورغباته ونشاطاته واختياراته في الحياة كما هي من دون محاولة تغييرها أو تعديلها بأي شكل.

٣- المحبة: الطمأنة الجسدية والتعاطف.

٤- التقدير: تشجيع الشخص والشعور بالامتنان تجاهه.

٥- السماح: إعطاء الشخص الحرية الكاملة في التعبير عن ذاته ومشاعره، حتى ولو كانت غير مقبولة اجتماعيًّا.

وتلخيصًا لما يحاول د. ريتشو توضيحه فإن احتياجات الفرد الحقيقية أساس العلاقات الصحية الآمنة، وأننا جميعًا نحتاج إلى أن يشبع مقدمو الرعاية الـ«٥ أ» في فترة الطفولة، لأنها تمثل كل ما نحتاج إليه في علاقاتنا الناضجة الحالية. قارن د. ريتشو بين الـ«٥ أ» وبين ما يحدث في العلاقات غير الصحية أو غير المتوافقة في كتابه «كيف تصبح ناجحًا في علاقاتك العاطفية؟»، ويجب علينا التمعن في الأمثلة التي ذكرها في كتابه لتأكيد حقيقة أن الـ«٥ أ» هي كل ما يحتاج إليه الشخص في طفولته لتكوين روابط وعلاقات آمنة، ولكننا حصلنا على النقيض تمامًا من تلك الـ«٥ أ» والذي هو أشكال مختلفة من التغاضي عن الاحتياجات الصحية والتقليل من قدرها.

الـ٥ أ: ما تستحقه ولكنك لم تحصل عليه بعد	نقيض الـ٥ أ: ما عايشته في الواقع
الاهتمام:	لم يهتموا بك وتجاهلوك. عدم توفُّر مقدمي الرعاية أو عدم قدرتهم على رؤية الحقيقة أو سماعها منك.
التقبل:	وبخوك وخجلوا منك حتى اعتقدت أن عليك القيام بأي شيء يُطلب منك حتى تكون محبوبًا (لم يحبك أحد لما أنت عليه).
المحبة:	وضعوا أنفسهم في المقام الأول وأساءوا إليك وأخفوا مشاعر الحب.
الاحترام:	وُجِّه النقد إليك طوال الوقت.
السماح:	تحكُّم وتلاعُب الآخرين بك.

ومن الواضح أن كتاب د. ريتشو يشير إلى حقيقة افتقار معظم الأشخاص لتلك الـ« ٥ أ» في حياتهم. والأهم من ذلك أنه أشار إلى ضرورة عدم تطلُّع الشخص إلى إشباع أكثر من ٢٥٪ من احتياجاته من الأشخاص الآخرين، خاصة في العلاقات العاطفية. وبالتالي، فإن الهدف الرئيسي في الحياة لا يكمن في السعي وراء تقبل الآخرين لنا ولكن يكمن في تنمية الشخص لشعوره بقيمته ليتعلم كيف يشبع الـ« ٥ أ» بنفسه ولنفسه. وفي حقيقة الأمر، فإن مواجهة العقبات وتعلم كيفية التغلب عليها (الإدارة الصحية للمشاعر) تدفعك نحو النضج وتعلمك طرقًا جديدة صحية للاعتناء بالذات، وتعلمك أيضًا كيف تتبع أسلوبًا

منفتحًا للتعامل مع كل ما تلقيه الحياة في طريقك وأن تكون في الوقت ذاته قادرًا على التعامل معه ومواجهته.

ولكنه أمر يصعب تحقيقه، خاصة إذا كنت قد قضيت معظم حياتك في تصديق الرسائل الدماغية المضللة، ولذلك من الضروري الاستعانة بالـ«٥ أ» كمرشد ذاتي يذكِّرك دائمًا بما تستحقه (سواء من الآخرين أو من نفسك). وكلما آمنت بقدرتك على الاهتمام بذاتك والعناية بها بطرق صحية، أصبحت عملية تجاهل الرسائل المضللة أكثر سهولة. سوف نناقش في الفصل الحادي عشر عدة طرق لإدراج صيغة الـ«٥ أ» مع قائمة الشعور بالامتنان، أما الآن فعليك التفكير في ما تفتقده من تلك الـ«٥ أ» في حياتك، وكيف يمكنك الحصول عليه. وبذلك سوف تعيد تقييم محتوى الرسائل الدماغية المضللة وتكون قادرًا على إعادة صياغة دماغك بطريقة صحية وسليمة.

في الفصل القادم سوف نقدم لك كثيرًا من النصائح والاقتراحات التي ساعدت المرضى في رحلتهم لاتباع الخطوات الأربع، وسوف تتعلم أيضًا كل خطوة من تلك الخطوات على حدة والطريقة المثلى لتطبيقها مع الرسائل الدماغية المضللة.

الفصل السابع

التعافي في أربع خطوات

نصائح وإرشادات

من خلال فهمك لدورة الرسائل الدماغية المضللة ومصادرها، سواء كانت بيولوجية أو نتيجة لأحداث الطفولة، فإنك الآن مستعد لبدء اتباع الخطوات الأربع. ولمساعدتك على بدء الرحلة، زوَّدناك في هذا الفصل بنصائح عديدة ومقترحات مستندة إلى خبرات المرضى وحكمتهم في الحياة، حيث إنهم خاضوا هذه التجربة من قبل وواجهوا العقبات التي ربما قد تواجهك، خصوصًا في تعلم اليقظة الذهنية ومواجهة الأحاسيس العاطفية والجسدية الحادة.

لنبدأ بمقولة خبير اليقظة الذهنية والتأمل، بانتي هينيبولا، التي تختزل ماهية تلك الرسائل وتأثيرها على البشر وكيف تعوق الشخص عن اتباع الطريق السليم لذاته الحقيقية في الآتي:

«إننا ننظر إلى هذه الحياة من خلال عدسة الأفكار والمعتقدات، ونظن أنها الحقيقة. ونصبح عالقين في دوامة الأفكار التي تتسلل وتفسد الواقع، نقضي حياتنا محاصرين ومنهمكين في السعي الأبدي وراء الأنشطة التي من شأنها تحقيق المتعة والرضا والخلاص الأبدي من

التعاسة والألم، ننفق كل طاقاتنا من أجل الشعور الجيد والتحرر من المخاوف كافة والشعور بالأمان الدائم. وبعبارة أخرى، يقضي الواحد منا معظم وقته منهمكًا في اتباع الرسائل الدماغية المضللة حتى يستطيع رؤيتها على حقيقتها ومن ثم يُقدِّر مشاعره واحتياجاته».

كيفية رؤية الحقيقة المضللة للرسائل الدماغية

إن التحدي الأكبر الذي سوف يواجهك عند بداية رحلة اتباعك للخطوات الأربع هو تصديقك لفكرة أنك تستحق الوقت والمجهود المبذول لمواجهة تلك الرسائل وعدم انسياقك وراء أوامرها. ولهذا السبب نقضي كثيرًا من الوقت لتعليمك الطريقة التي يتبعها الدماغ البشري لتجاهل الاحتياجات والمشاعر الحقيقية والتقليل من قدرها. وحتى هذه اللحظة، فإن الجانب الصحي، الذي يؤمن بأنك شخص جيد وتستحق كل شيء، ما زال خاملًا وتقمعه الرسائل الدماغية المضللة. لذلك لم تستطع تغيير منظورك حول ذاتك وأفعالك حيث كان الجانب السلبي بداخل دماغك يتولى السيطرة.

ودائمًا ما كان المرضى يتساءلون: «إذا أردت أن يتولى الجانب الإيجابي السيطرة بدلًا من الجانب السلبي، فهل كل ما يتطلبه الأمر هو أن أفكر بإيجابية؟». لكن لسوء الحظ، لم يكن الأمر كذلك. في الحقيقة، إذا آمن الشخص بالجانب الاجتماعي بداخله، يكون حينها قادرًا على التفكير بإيجابية ومن ثم إحداث التغييرات بكل بساطة. والمشكلة هنا هي أن الشخص غالبًا ما يؤمن بالرسائل الدماغية المضللة أكثر من إيمانه بصفاته الإيجابية، ويرجع ذلك إلى أن الرسائل الدماغية المضللة

تشوِّش الشعور بالذات، ما يفسر صعوبة كسر العادات وتغييرها.

ويعد الآتي سببًا من الأسباب الرئيسية لوضع نظام الخطوات الأربع:

لمساعدة الشخص على كسر العادات السيئة التي تدعم الرسائل المضللة، لأنه إذا اكتشف حقيقة تلك الرسائل، فسوف يستعيد تلقائيًّا الثقة بذاته ومن ثم يتبع أهدافه وقيمه الحقيقية في الحياة ويتخذ موقفًا صارمًا من تلك الرسائل المضللة.

وفي الواقع، بدأ المرضى في تغيير معتقداتهم وتصديق الحكيم الداخلي من خلال اتباع الخطوات الأربع لزيادة الوعي بتلك الرسائل المضللة. وبمجرد تعلم تلك الخطوات الأربع، أصبحوا قادرين على تحديد الأثر السلبي لها، وتحديد الوقت والجهد والطاقة المبذولة لاتباع أوامرها المدمرة. كانت تلك التجربة التي علمتهم كيفية إعادة التسمية والصيانة والتقييم وتركيز الانتباه تجربة تنويرية، حيث إنها علمتهم إمكانية قضاء الوقت أو الحياة بصفة عامة في أداء أنشطة أخرى بطرق صحية وبنَّاءة. والآن دعونا نلتفت إلى قصص المرضى مرة أخرى وكيف اتبعوا الخطوة الأولى لتغيير منظورهم حول الرسائل المضللة.

فمثلًا، في حالة أبي، التي دائمًا ما كانت تهرب من المواجهة ودائمًا ما كانت تعاني صعوبة في اتخاذ القرارات، كانت تصارع القلق المفرط حول عائلتها، حيث قالت: «يسرق مني القلق عدة ساعات يوميًّا، أعرف أنه أمر مرهق ولكنني لا أعرف طريقة أخرى للعيش»، وكما قالت: «اكتشفت أخيرًا أنني أبذل مجهودًا هائلًا في تحليل المواقف،

ما يتسبب لي في كثير من الألم». وفي الواقع، لم يَقُدها أي من ذلك إلى نتائج إيجابية أو أي تقدم ملحوظ، بل بالعكس، كان استسلامها يزيد من حدة تلك الرسائل وأدركت أنها تعيش داخل رأسها لاستسلامها للعادات والأفكار وأسئلة «ماذا كان يحدث إذا...؟»، و«إذا استسلمت فإنني بذلك أطعم الوحش بداخلي». في الحقيقة، إن تصوير الرسائل الدماغية المضللة كوحش أو كشيء يحاول عرقلة طريقها وإبعادها عن ذاتها الحقيقية هو حجر الأساس للتغيير. وبقدرتها وعزيمتها على اتباع الخطوات الأربع يوميًّا، أصبحت قادرة على توظيف طاقتها لفعل أشياء إيجابية وبنَّاءة.

وعلى نحو مماثل، أدرك جون أن تفقده المتكرر للبريد وقلقه الدائم حيال علاقته بإليسيا يضعفه ويبعده عن عمله واهتماماته. أضاف قائلًا: «اعتدت القلق والتفكير الدائم في طرق للتخلص من الأعراض المزعجة». وبمرور الوقت، انزعج من سيطرة أفكاره واستجابته المتكررة (تفقد البريد) على حياته. وبالرغم من ذلك، فإنه لم يستطع بذل الجهد اللازم للتغيير، حيث إنه أراد وبشدة التصرف بطريقة مختلفة وأن تكون ردود أفعاله مع إليسيا أكثر اتزانًا، ولكنه شعر بمقاومة شديدة بداخله. دائمًا ما كانت رسائله المضللة تحاول أن تشككه في ذاته ما دفعه إلى الاستمرار في السلوكيات غير الصحية كافة، كتفقد البريد ووضع إليسيا في المقام الأول. وأضاف قائلًا: «إنه لشعور مخيف أن تفعل شيئًا معتادًا بطريقة مختلفة، ولكنني متعب من اتباع السلوكيات ذاتها التي تتسبب في نفس النتائج غير المرغوبة». وبمجرد إدراكه للخيارات

المتاحة، كان إما أن يظل تحت قبضة الرسائل الدماغية المضللة وإما أن يتخذ موقفًا إيجابيًّا باتباع الخطوات الأربع.

وبالإضافة إلى الشعور بالإرهاق، فإن العيش تحت قبضة الرسائل المضللة يُفقِد الشخص الخيارات المتاحة كافة، ويضيع كثيرًا من الوقت والفرص. على سبيل المثال، عندما أدرك تأثير إدمان الكحول على حياته قال: «إنني قادر على التغيير، لن أعيش بهذه الطريقة من الآن فصاعدًا، فإن كلًّا من الرسائل الدماغية المضللة وإدمان الكحول يدمر حياتي. لقد كنت مكتئبًا بسبب عدم تحقيق أي شيء أردته في الحياة ولم أتطور قَط وكنت أرى كل ما ومن حولي مشكلة أو عقبة، وكنت أتخبط بين الأفكار».

في الحقيقة، كانت علاقته بزوجته على المحك ودائمًا ما شعرت طفلته بالغضب تجاهه. ولذلك تسببت له هذه المحنة في كثير من الخسائر الفادحة التي وصفها كالتالي: «حاولت الرسائل الدماغية المضللة وإدمان الكحول اقتلاع جذور علاقاتي. ولكنني الآن قادر على المواجهة».

وبنحو مماثل، عايش أيد التجربة ذاتها، حيث تجاهل الأشياء المهمة في حياته مثل تجارب الأداء والتواصل مع الآخرين، حيث أضاف قائلًا: «إنني أتجاهل كثيرًا من الأشياء المهمة، أو بعبارة أخرى، كلما اشتدت حدة الرسائل الدماغية، تزايدت مخاوفي معها. أتذكر جيدًا كم الأوقات التي لم أقوَ على الخروج من المنزل فيها بسبب انعدام الشغف والرغبة في مواجهة كل ما أهرب منه». لم يتطلب الأمر أكثر

من ثوانٍ معدودة حتى يصاب بنوبات القلق، ولذلك، فإنه كان يتجاهل الأشخاص والأماكن والفرص في محاولة يائسة منه لتهدئة مركز الإنذار الداخلي وتهدئة قلقه. وبمرور الوقت، ترسخت تلك العادات غير الصحية داخل دماغه.

وكانت العزلة وضياع الفرص نتيجة أساسية لهذا السلوك الاجتنابي الذي كان يتبعه، حتى أدرك كم أصبحت حياته محدودة وضيقة الأفق. حيث قال: «اتخذت قرارًا بأنني لن أعيش بهذه الطريقة من الآن فصاعدًا ولن أنخدع بتلك الخدعة، وإذا نفَّذت أوامر الرسائل المضللة، فسوف أصبح مكتئبًا وتعيسًا. ثم أخبرت عائلتي بأنني لن أتمكن من تحمل ذلك». واكتشف أخيرًا قدرته على مساعدة ذاته وانتشالها من هذه المشكلة من خلال عدم سماحه لتلك الرسائل المضللة بالسيطرة على دماغه. وبسبب إدراكه هذا، أصبح قادرًا على التخلص من العادات غير الصحية والتحرر منها شيئًا فشيئًا.

كان التمتع بالحرية في اتخاذ القرار أمرًا بالغ الأهمية لعديد من المرضى، خاصة أبي التي كانت تعاني التردد، وبسبب معاناتها مع التفكير والقلق المفرط توصلت إلى الآتي: «أريد اتخاذ القرارات بنفسي وأن أصبح قادرة على التعايش مع هذه القرارات وتحمل مسؤوليتها. وأن رفضَ اتخاذ القرار هو قرار في حد ذاته. وإذا لم أتخذ أي قرار في حياتي، فسوف أترك بذلك حلبة المصارعة للوحش بداخلي وأتركه يفوز».

وعلى الرغم من صعوبة ذلك، تمكنت أبي من تحقيقه، حيث أصبحت قادرة على اتخاذ القرار بنفسها ولم تضيع مزيدًا من الوقت في

التفكير والتحليل المفرط بفضل اتباع الخطوات الأربع. وبذلك يعد إدراك الفرد للآثار المدمرة الناتجة عن اتباع الرسائل الدماغية المضللة أمرًا حاسمًا في عملية التعافي، حيث بمجرد أن يدرك المريض مدى تأثير تلك الرسائل على حياته، يبدأ تلقائيًّا في اتباع الخطوات الأربع بانتظام ويبدأ طريقه إلى التعافي، وفقًا لرغبته الخالصة في التحرر من تلك الآثار السلبية للرسائل المضللة وإيمانه بالحكيم الداخلي.

ضريبة الرسائل الدماغية المضللة

كلما شعر المرضى بالإحباط أو ساورتهم بعض الشكوك بسبب الرسائل الدماغية، كانوا يذكِّرون أنفسهم بحقيقة تلك الرسائل، وبذلك تمكنوا من تقوية عزيمتهم وإنارة بصيرتهم. وعلاوة على ذلك، تمكنوا من اتباع طرق صحية وبنَّاءة. وُضعت قائمة بالأسفل تضم بعضًا من الأفكار والشكوك التي كانت تساورهم. عندما تشعر بالاستسلام، ذكِّر نفسك بأن الرسائل الدماغية المضللة يمكنها:

١ - استنزاف وقتك.

٢- السيطرة على حياتك بأكملها.

٣- استنزاف طاقتك.

٤ - إهدار الفرص المتاحة أمامك.

٥ - إقناعك بتجنب أماكن أو مواقف أو أشخاص تحبهم.

٦ - زرع الفتن والفرقة في علاقاتك الاجتماعية.

٧- إبعادك عن علاقات بنَّاءة.

٨- طمس الحقائق حتى تقنعك بكل ما هو سلبي.

٩- إبعادك عن طريق ذاتك الحقيقية.

١٠- إبقاؤك محاصرًا في خدمة الآخرين وتفضيلهم على ذاتك.

١١- ترسيخ الرغبات والطموحات والآمال التي تقودك إلى أنواع العادات السلبية كافة.

تقييم وتحديد أثر الرسائل الدماغية المضللة على حياتك

لقد حددت في الفصل الثاني أهدافك الحقيقية ووضعت أيضًا قائمة بكل الأشياء التي تتجنبها (ولكنك تريد وبشدة فعلها)، والأشياء التي لا تفعلها في الوقت الحالي (ولكنك تتمنى فعلها). إن خطوتك القادمة هي اتباع نفس خطوات مرضانا، وهي رؤية الحقيقة المضللة لتلك الرسائل والعادات غير الصحية ومدى تأثيرها السلبي عليك. لكن هل فكرت من قبل في ما الذي يحدث لك عندما تتبع تلك الرسائل المضللة؟ فكِّر للحظات في كم الفرص الضائعة، سواء كانت أشخاصًا أو أحداثًا أو علاقات اجتماعية تركت أثرًا سلبيًّا بالغًا على حياتك، والعواقب الأخرى لاتباع أوامر الرسائل الدماغية المضللة. دوِّن كل ذلك بالأسفل. ولقد زوَّدناك ببعض الأمثلة لمساعدتك على البدء.

رسائل دماغية مضللة تخبرني بـ(أ) لذلك أفكر في...	تَسبَّب ذلك في ضياع عديد من الفرص
«إنها سوف تغادر وتتركك، ما جعلني أنتظر تأكيد وإثبات كل شيء وتفقُّد البريد باستمرار».	إكمال أعمالي، التنزه مع الأصدقاء، ممارسة الرياضة.
«دائمًا ما يكون الآخرون على حق، ما جعلني أُقلل محادثاتي مع الأشخاص».	التمتع باللحظة الحالية وإجراء محادثة مع الأشخاص المقربين. لم أستمتع بأي شيء لأنني كنت أعيش داخل أفكاري.
«لا أستحق الحب وسوف يرفضني الجميع، لذلك لم أطلب مواعدة أي فتاة وكنت أتجنب خوض تجارب الأداء».	فقدت فرصة مقابلة أشخاص جدد والتعرف عليهم وبناء حياة مهنية ناجحة.
«الجميع في حاجة مستمرة إليَّ، ما جعلني أتذمر وأدمن الكحول للهروب من الواقع».	قضاء الوقت مع عائلتي، رؤية الجانب الإيجابي في الأشخاص من حولي، عدم الاعتناء بذاتي.
«لا أحد يهتم لأمري، ما جعلني أشعر بالأسى وأردت الاختباء من العالم الخارجي».	مقابلة الأصدقاء (الحفلات- العشاء) والتواصل مع الأشخاص.
«لا يهتم صديقي بمشاعري، ما جعلني أفتعل المشكلات والنقاشات بصرف النظر عن رغبتي الشديدة في أن يُشعِرني باهتمامه وحبه».	خلاف وفرقة في صداقتنا، لم أحصل على العلاقة التي تحتوي على الحب والأمان كما تمنيت.

وبهذه المعرفة الشاملة حول آثار الرسائل الدماغية المضللة على حياة الشخص، فإنك الآن مستعد لأن تمضي قدمًا. ولكن الشيء الوحيد المتبقي هو التفكير في الطرق التي تساعدك على تقوية ذاتك وإلهامها عندما تهاجمك تلك الرسائل مرة أخرى. وكما رأيت، فإن المرضى اتخذوا الخطوة الأولى عندما أدركوا حقيقة تلك الرسائل بصرف النظر عن إيمانهم بأنها حقيقية. وفي الواقع، هم أدركوا قيمة كلٍّ من الوقت والجهد وأن ذاتهم أولى بهما من تلك الرسائل المضللة.

سوف تكتشف مزيدًا حول رحلتهم، وكيفية اتباع الخطوات الأربع، في الصفحات التالية. ولمساعدتك أكثر، شارَك المرضى شعارهم الشخصي الذي كان حافزًا ودافعًا للاستمرار كلما واجههم اليأس. يمكنك استخدام واحد منها شعارًا لك خلال رحلتك:

- إنني الشخص الوحيد القادر على تخييب آمالي[1].
- ما يمنعني من الدوران حول الكون بأكمله هو أنني لا أمتلك الوقت الكافي.
- لا أتمنى الاستسلام أبدًا، فماذا يتبقى لي إذا استسلمت؟!
- الواقع أفضل بكثير من العالم بداخل رأسي.
- أُفضِّل الشعور بألم الأحاسيس المزعجة لبرهة بدلًا من الاستسلام لتلك الرسائل المضللة وبعد ذلك أستعيد سلامة عقلي.
- ماذا سأفعل اليوم لتطوير حياتي وتحسينها؟

---

(١) كما ادعت إلينور روزلفت: «لا أحد يستطيع أن يُشعِرك بالدونية من دون إذنك».

- لا تمت تلك الأفكار والأحاسيس للواقع بصلة، لذلك لا تستسلم لها.
- لا تُطعِم الوحش بداخلك.
- هل تتذكر شعور الاستسلام؟ لقد تسبب لك في ضياع كثير من الوقت والفرص والطاقة والعلاقات.
- مع كامل احترامي للرسائل الدماغية البغيضة، فإن أفكارك ومشاعرك لا تهم ولكن أفعالك هي ما يهم حقًّا[1].
- تلك الرسائل المضللة لا تملك أي طاقة أو نفوذ، لأنها خاطئة ووهمية.

وبالطبع، عندما تتعامل مع مشاعرك ومعتقداتك واحتياجاتك الحقيقية، فإن كل ما سبق يتساوى في الأهمية مع أفعالك.

تدريب: دوِّن أي عبارة تلهمك وتدفعك إلى الأمام عندما تشعر بأنك على وشك الاستسلام.

الخطوات الأربع

الخطوة الأولى - إعادة التسمية: حدِّد كلًّا من الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة التي تعانيها ثم عرِّفها بأسمائها الحقيقية.

الخطوة الثانية - إعادة الصياغة: غيِّر منظورك عن أهمية الرسائل المضللة وحدِّد السبب الرئيسي الذي يجعل تلك الأفكار والرغبات

---

(١) يعد الآتي توضيحًا بالغ الأهمية: «في حالة الرسائل الدماغية المضللة، ما يهم حقًّا هو أفعال الشخص لمواجهة تلك الرسائل وليس أفكاره أو مشاعره السلبية الواردة من دماغه».

أشياء مزعجة لك. قل إنها: رسائل دماغية كاذبة ولا تمثلني بالمرة، وإنها مجرد رسائل واردة من دماغي.

الخطوة الثالثة - إعادة توجيه الانتباه: وجِّه انتباهك إلى نشاط ما أو عملية عقلية بنَّاءة وصحية، حتى لو استمرت تلك الرسائل والرغبات والأحاسيس في إزعاجك.

الخطوة الرابعة - إعادة التقييم: انظر إلى تلك الأفكار والرغبات على حقيقتها التي هي مجرد أحاسيس تنتج بفعل الرسائل الدماغية المضللة، وليس لها أي قيمة ولا تمت للواقع بصلة (وهي مجرد أشياء عليك تجاهلها).

نصائح لبدء رحلتك مع الخطوات الأربع

توصل المرضى من خلال اتباع الخطوات الأربع إلى عدة رؤى حاسمة سوف نشاركها معك. تنص الرؤية الأولى على أن الأفكار والأحاسيس أشياء يصعب التغلب عليها وخاصة في بداية ظهورها، وشدد المرضى مرارًا وتكرارًا على أن الشك في مدى فعالية تلك الخطوات ليس سببًا رئيسيًّا للاستسلام. إليك بعض النصائح والعبارات التحفيزية التي ربما قد تساعدك في بداية رحلتك مع الخطوات الأربع.

اسمح للأحاسيس المزعجة بالظهور لكن لا تصغِ لها

قد يكون ذلك من أصعب التحديات التي سوف تواجهك في البداية، لأنك عندما ترفض الاستسلام للرسائل المضللة ولا تتبع أوامرها، يشتعل مركز الإنذار بداخلك، ما يُشعرك بالانزعاج والرغبة في فعل أي شيء للتخلص من تلك الأحاسيس (عاطفية/ جسدية)

في حين تأكُّدك من أنك إذا اتبعت أوامرها، فإنك لن تحصل إلا على الراحة اللحظية أو قصيرة المدى. تكمن المشكلة الرئيسية هنا في أنك إذا اتبعت أوامرها، فسوف تقوِّي بذلك حدة الرسائل والدوائر الدماغية السلبية. وبعبارة أخرى، فإن تلك الراحة اللحظية تتسبب في معاناة وألم أكثر من ذي قبل. وعلى الرغم من صعوبة الشعور بالشك في فعالية الخطوات الأربع ومدى تأثيرها الإيجابي على حياتك، فإن أبي سمحت للأحاسيس العاطفية والجسدية المضللة بالظهور ولكن لم تتصرف وفقًا لها. بالطبع كان أمرًا بالغ الصعوبة، حيث قالت: «كان الأمر مؤلمًا، شعرت وكأنني أهرب خارج جسدي وجلدي. ولكن على الرغم من ذلك فإنني لم أتصرف تبعًا لتلك الأحاسيس المضللة». إذ كانت تدرك جيدًا أنه لا يوجد أي طريقة أخرى، وأضافت أيضًا: «كان عليَّ الانغماس في الألم الناتج عن تلك الأحاسيس من أجل الوصول إلى بر الأمان مرة أخرى. وفي الواقع، لم يحدث التعافي فجأة، ولكنه حدث تدريجيًا على فترات متقطعة، حيث لم ألاحظ التغييرات إلا بعد مرور وقت طويل».

وبطريقة مماثلة، وصف ستيف طريقة رسائله الدماغية المضللة في مهاجمته قائلًا: «إنه ذلك الشعور المزعج الذي تريد وبشدة التحرر منه، ما يدفعك إلى القيام بأفعال غير صحية. إنها حلقة مغلقة، لذلك عليك التعايش مع الشكوك والمخاوف والآلام كافة، لمجرد اعتقادك بأن تلك الرسائل لن تتركك مهما حييت». وبدلًا من محاربتها أو تجاهل وجودها، قدم لنا نصيحة: «واجِه المشاعر الحادة حتى تكون قادرًا على رؤيتها من

منظور آخر مختلف، ومن ثم تبدأ تلك الرسائل والأحاسيس في التلاشي».

سنتحدث أكثر عن كيفية التعامل مع الأحاسيس المزعجة في الفصل التالي، وسنناقش كذلك الخطوة الأولى: إعادة التسمية.

تدرَّب، تدرَّب، تدرَّب!

إن المفتاح السحري لتعافي المرضى هو التكرار (تكرار الخطوات الأربع وعدم اتباع أوامر الرسائل المضللة) وبمرور الوقت تصبح عادة أو روتينًا، حيث تترسخ عادة اللجوء إلى الخطوات الأربع لمواجهة الرسائل المضللة داخل دماغك. وخلاصة القول، فإن اتباع الخطوات الأربع للتعامل مع القلق أو المواقف الصعبة يصبح بمرور الوقت استجابة صحية ويحل محل العادات غير الصحية.

تؤيد كارا كل ما سبق حيث قالت: «إن التدرب المستمر يحقق الكمال. لذلك اتبع الخطوات الأربع وسوف تلاحظ النتيجة بنفسك. إذ إنني لاحظت النتائج الإيجابية بعد اتباعي لخطوة: إعادة توجيه الانتباه. سوف تشعر تلقائيًّا بالإنجاز. فقط تحلَّ بالصبر».

وأضاف ستيف: «يعتقد معظم الأشخاص أن اتباع الخطوات الأربع شيء هين وبسيط ويعتقدون أيضًا أنهم سوف يتعافون تمامًا بعد اتباع تلك الخطوات». في حقيقة الأمر، هي علاج فعال وعظيم ولكنها ليست بالأمر الهين، حيث إنها تتطلب التدرب والممارسة. ولذلك ربط ستيف بين الخطوات الأربع والخطوات الاثنتي عشرة التي ذُكرت في كتاب «مدمنو الكحول المجهولون»، وأوضح أن اتباع الخطوات الأربع أمر ضروري، ويمكن تطبيقها على مختلف المواقف الحياتية.

دوِّن نجاحاتك

ولمساعدتك على اكتشاف التطور الذي تحققه، قدم ستيف تلك النصيحة للأشخاص الجدد في رحلة الخطوات الأربع: «دوِّن النجاحات التي حققتها مؤخرًا، لتكون دافعًا للاستمرار». المخزي في هذه الطريقة هو تركيزك على التطور الذي تحققه بصرف النظر عن حجمه أو أهميته. لذلك لا تستهِن بأي تطور أو إنجاز حتى لو كان لا يُرى بالعين المجردة.

لا تُواجِه كل الرسائل أو العادات المضللة في آن واحد

دائمًا ما كانت كارا تشدد على تلك النقطة وهي «ألَّا تحاول أن تكون بطلًا خارقًا»، ولا تطمح إلى إحداث عدة تغييرات في الوقت ذاته، لأن ذلك سوف يُشعِرك بأنك تسقط من أعلى قمة جبل حتى ولو كنت تحرز تقدمًا حقيقيًّا.

تتفق أبي مع ذلك وتضيف أنها تشعر بالارتياح عندما تدرك أنه ليس عليها تغيير العادات كافة في الوقت ذاته، وأضافت: «إنه لضغط كبير أن يشعر الشخص بضرورة تغيير كل شيء في وقت واحد، يمكننا الاستمرار في بعض عاداتنا السلبية لأننا بشر ونسعى دائمًا وراء الشعور الجيد». إذا احتفظت في البداية ببعض عاداتك السلبية، فعليك تغييرها بطريقة منطقية، فمثلًا إذا كنت منغمسًا في عادة غير صحية، فعليك أولًا أن تعترف بوجودها. ويمثل ما سبق الخطوة الأولى: إعادة التسمية. بمعنى أن تكون واعيًا ومتيقظًا طوال الوقت لكل أفعالك.

إعادة توجيه الانتباه

عندما بدأ أيد رحلة اتباعه للخطوات الأربع، قال إن توجيه الانتباه من أصعب التحديات التي واجهها. وكما أوضح: «في البداية، كانت الرسائل قوية وحادة وتستنزف كل انتباهي»، وأوصى المرضى ببدء رحلة الخطوات الأربع بتعلم طريقة توجيه الانتباه إلى الأفكار والرغبات والأحاسيس والأفعال المضللة، ومن ثم إعادة تسميتها. وفي الوقت ذاته، أن يكون الشخص رحيمًا بذاته ويحاول ألَّا تهزمه أفكاره أو رغباته.

وكما قالت سارة: «يعاني المرضى من الشعور بالخزي والخجل من الأعراض التي يعانون منها، لذلك من المهم أن تكون رحيمًا بذاتك. كأن تسامح ذاتك وأن تمضي قدمًا وأن تؤمن بقيمتك وأهميتك بصرف النظر عما يحاول دماغك إقناعك به».

لا تماطِل؛ أفعالك هي ما تهم حقًّا

إن المشكلة الرئيسية التي تواجه معظم المرضى هي اتباع المماطلة كطريقة لتجنب اتباع الخطوات الأربع. فعلى سبيل المثال، يرسل الدماغ أي أحاسيس مضللة كالشعور بالإرهاق فقط لإبعاد الشخص عن اتباع الخطوات الأربع.

وبطريقة مماثلة، تتزاحم الأفكار المضللة داخل أدمغتهم محاوِلة إقناعهم بضرورة اتباع الخطوات الأربع إما بصورة مثالية وإما ألَّا يتبعوها مطلقًا. ويكون الشخص حينها عدوًّا لذاته ويدمر كل ما هو

إيجابي. لذا فإن كل ما تحتاج إليه لاتباع تلك الخطوات هو تكرار بذل المجهود المناسب.

وتذكَّر جيدًا أنه لا يمكنك التحكم في الأفكار التي تهاجمك أو الأحاسيس المزعجة التي تعايشها، ولهذا السبب نُركِّز على تلك النقاط المهمة: عندما تعايش الرسائل الدماغية المضللة، فإن الأفعال هي كل ما يهم حقًّا بصرف النظر عن الأفكار والمشاعر. وكما أوضحت أبي: «لا تستطيع التحكم في أيٍّ من الأفكار والمشاعر، ولا فائدة من المحاولة، لأنك حينها تكون مثل فأر صغير في دوامة، لا تستطيع الفرار مهما حاولت». اتفق أيد مع أبي، حيث دائمًا ما كان يخبر من حوله: «افعل الشيء بصرف النظر عن عواقبه السلبية التي يحاول دماغك إقناعك بها، فإنها خاطئة ومضللة ويجب تجاهلها».

ربما قد يبدو الأمر بسيطًا، لكن جون اعترف أنه أمر معقد للغاية، وتكون تلك المرحلة بما فيها من عادات مكتسبة بمثابة عقبة كبيرة في حياة الفرد. وأَدرَك أيضًا عند بدء اتباع الخطوات الأربع أن هناك بعض الأمور المهمة التي عليه القيام بها أولًا: «كان عليَّ اتباع الأفكار المضللة، حيث كنت منهمكًا في الأحاسيس العاطفية والجسدية المزعجة، للدرجة التي منعتني من رؤية أي شيء آخر. يجب عليَّ الاعتراف بأن أي شيء أَشعَرني بصعوبة أي موقف أو شكَّكني في ذاتي وقدراتي ما كان إلا مجرد رسائل دماغية مضللة»، وعندما أدرك ذلك، قال: «شعرت بأنني قادر على التنفس». حيث سمحت له تلك المساحة بين الأفكار والرغبات الملحة والأحاسيس المزعجة والأفعال بأن يستشير حكيمه

الداخلي، فأصبح قادرًا على اتخاذ القرارات العقلانية تبعًا لأهدافه في الحياة.

وبالطبع، وكما ذكرنا من قبل، فإنك عندما تركز على كلٍّ من أهدافك ومشاعرك واهتماماتك وأفكارك وأفعالك الحقيقة، تكون ذات قيمة حقيقية، لكن عندما تركز فقط على الرسائل المضللة والأفكار والأحاسيس غير البنَّاءة، والتي لا تمثل أيًّا من شخصيتك أو هويتك الحقيقية، فإنك بذلك تضيع الوقت والفرص، لأنها أشياء عديمة القيمة.

عندما تواجهك الشكوك، استعِن بالإيمان العقلاني

هناك نصيحة اتفق عليها معظم المرضى وهي أن المفتاح الأساسي للتغلب على الرسائل الدماغية المضللة هو اتباع الخطوات الأربع حتى ولو كنت تواجه الشكوك، وأن تؤمن بالتعافي الشامل كنتيجة لاتباع تلك الخطوات. وبذلك سوف تستطيع الاستعانة بالإيمان العقلاني.

الإيمان العقلاني

الإيمان التام بالأشياء التي تعرف أنها حقيقية عندما يتسلل الشك إلى دماغك.

ساعد الإيمان العقلاني عديدًا من المرضى على عدم الاستسلام للرسائل المضللة، وعدم اتباع أوامرها. وكما أوضحت أبي: «أقصد بذلك الإيمانَ العقلانيَّ وليس الإيمان الأعمى»، والفرق بينهما هو أن الإيمان الأعمى أو المطلق يعطي الشخص القوة لإحداث التغييرات ولكنها تكون تغييرات غير حقيقية وغير واقعية. أما على الجانب الآخر،

فإن الإيمان العقلاني، يدفع الشخص إلى الإيمان بنجاحه وتحقيق نتائج إيجابية إذا وجَّه تركيزه على أهدافه وبذل مجهودًا كافيًا.

واتفق ستيف أيضًا على أن الإيمان العقلاني أمر بالغ الأهمية، خاصة في بداية اتباع الخطوات الأربع حيث تكون الأفكار والرغبات والأحاسيس المضللة في أعلى مستوياتها. ووصف بداية اتباعه لتلك الخطوات قائلًا: «في بداية الأمر، كان من الصعب الإيمان بتأثير الخطوات الأربع على تغيير منظوري الشخصي». وصف ذلك بـ«الوثبة الإيمانية» حيث إن النتائج الملحوظة لا تحدث في البداية.

وأضاف قائلًا: «أعتقد أن الأمر يتطلب قليلًا من الصبر لتحمُّل الأحاسيس الحادة». وبهذه الطريقة فإن الإيمان العقلاني ما هو إلا قفزة أو وثبة تأخذ بيد الشخص إلى أهدافه وقيمه في الحياة.

نجاح الخطوات الأربع

ما الذي نكتسبه من التجربة؟ في الحقيقة، نتعلم أن الخطوات الأربع تساعد الشخص على الفصل بين شعوره بذاته وبين رسائله المضللة، وببعض من العمل الجاد والجهد، سوف يحقق النتائج المنشودة. وكما أوضح ستيف، فإن الخطوات الأربع تعد بمثابة الحد الفاصل بين الأفكار المضللة والواقع، وأيضًا بين رؤى الحكيم الداخلي. ولقد استخدم هذا التشبيه ليصف كيف تُحدِث الخطوات الأربع التغييرات والفروق الواضحة في دماغ الشخص وحياته.

في قديم الزمان، كان هناك الباعة الجائلون الذين اعتادوا على طرق الأبواب لبيع مختلف المنتجات شهريًّا، حيث كانوا يعطون الناس عينة من تلك المنتجات حتى يسمحوا لهم بدخول المنزل، وبعد أن يُسمح لهم بالدخول، لا يستطيع أحد غلق بابه أمامهم. ينطبق نفس الشيء على الخطوات الأربع، حيث تُحدِث مساحة صغيرة بين الاستجابة التلقائية غير الواعية وبين الرسائل الدماغية المضللة. لذلك حاوِل ألَّا تكون استجابتك استجابة آلية وغير واعية. وسوف تدرك بمرور الوقت أن أحاسيسك وأفكارك لا تعبران عنك ولا تشكِّلان هويتك الحقيقية وإنما هما مجرد رسائل دماغية.

ثم بعد ذلك عليك التدرب على ردود الأفعال المختلفة على شيء ما، وتغيير طريقتك المعتادة في الاستجابة لتلك الأحاسيس بدلًا من الإيمان والتسليم بها.

أيَّد جون ما سبق قائلًا: «لن يحدث ذلك على الفور، ومن غير الطبيعي عدم ملاحظة أي نتائج ملموسة. وبالنسبة إلى أي شخص بدأ للتو في اتباع الخطوات الأربع، فإن عملية الفصل بين شعوره بذاته وبين رسائله الدماغية ورؤية الحقيقة المضللة لتلك الرسائل والنظر إليها بحيادية وموضوعية تكون عملية صعبة للغاية.

وأضافت أبي: «يتطلب الأمر بعض الوقت، حيث يجب إدراك ما يحدث في البداية. وعليك إدراك حقيقة تلك الرسائل ومن ثم مواجهتها». يعد ذلك بمثابة صراع لرؤية الواقع المغلوط، خلقته الرسائل الدماغية المضللة. وأضافت أيضًا: «بمرور الوقت، سوف تدرك أن

تلك الرسائل ليس لها أي قيمة أو سلطة. وكلما اتبعت الخطوات الأربع وبدأت في رؤية الرسائل المضللة من منظور آخر، تلاشت تلك الرسائل». في الحقيقة، عندما يأبى الشخص الاستسلام لتلك الرسائل ويتسلح بالخطوات الأربع، تحدث المعجزات. كما أضاف جون: «كنت أقضي نحو ٥ ساعات يوميًّا في تفقُّد البريد والتفكير في إليسيا والقلق حيال علاقتنا. لم تكن لدي حياة. ولكن بعدما اتبعت الخطوات الأربع، استعدت حياتي واستطعت تقليل المدة من ٥ ساعات إلى ٣٠ دقيقة يوميًّا، استعدت نحو أربع ساعات ونصف من حياتي. ورفضت الاستسلام لتلك الرسائل ووجَّهت اهتمامي إلى كل ما هو صحي وبنَّاء».

نأمل أن تساعدك خبرات الآخرين على بدء رحلتك في اتباع الخطوات الأربع ويمكنك الرجوع إلى هذا الجزء كلما شعرت بالهزيمة والاستسلام.

ملخص الفصل

إليك بعض النقاط لتذكيرك بأهم خطوات مواجهة الرسائل المضللة.

- في البداية، قد تشعر بالإحباط، ولكن حاول جاهدًا ألَّا تستسلم لتلك الرسائل.
- تقبَّل الشكوك والأحاسيس المزعجة، لا تحاول أبدًا تغييرها أو التخلص منها.
- التكرار والممارسة هما أساس التقدم والتعافي.
- فقط افعلها، لا تسمح لدماغك بالمماطلة أو خلق الأعذار.
- دوِّن نجاحاتك، لأن هذا يعد إثباتًا للتطور والتقدم.
- كن رحيمًا بذاتك.
- افعل الأشياء تدريجيًّا، لا تحاول تغيير كل عاداتك وسلوكياتك في آن واحد.
- إذا كنت متورطًا في العادات غير الصحية، فعلى الأقل كن واعيًا واعترف بوجودها.
- إذا فشل جميع من حولك، فزِد أنت وعيك بالرسائل المضللة ووجِّه تركيزك على ما يحدث داخل جسدك ودماغك.
- كن صبورًا، تخيل أن النجاح شخص يدفعك ويحفزك على الاستمرار.

الفصل الثامن

لا يمكنك تغيير ما لا تراه

قوة الوعي وتأثير الخطوة الأولى: إعادة التسمية

دائمًا ما كان أيد يصف ذاته بأنه رجل قوي الملاحظة، حيث إنه يعمل ممثلًا، وكان على تواصل تام مع مشاعره، ويتمتع بقدرة هائلة على تحليل الآخرين ومعرفة ما يفكرون به. وأيضًا يستطيع رؤية الحياة من أكثر من زاوية ولديه منظور واسع عن العالم. فلماذا إذن قد يحتاج إلى تعلُّم اليقظة الذهنية والوعي؟ أليست كل أفعاله تتمحور حول الوعي والمعرفة واليقظة؟

وعلى الرغم من خوفه الشديد من الرفض، لم يغير طريقته في التفكير حتى أخبرناه بأنه لم يستطع اكتشاف رسائله الدماغية المضللة لعدة سنوات. بالطبع كان يمكنه اكتشاف كل ما هو خارجي، ولكنه لم يستطع تطبيق تلك الملاحظة القوية على ذاته. وبدلًا من ذلك، فإنه سمح للرسائل المضللة بالتغلغل داخل دماغه. وبعد فترة من دراسته لتلك الرسائل وماهيتها والخطوات الأربع، أصبح قادرًا على تحليل حواره الداخلي وأحاسيسه الجسدية والعادات التي قادته في النهاية إلى الوعي واليقظة الذهنية.

وأدرك في النهاية أن عدم قدرته على رؤية الأفكار المضللة كانت عائقًا أمام تقدمه.

اليقظة الذهنية أو الوعي بالرسائل الدماغية المضللة

«القدرة على النظر إلى الأشياء بعيون منفتحة، من منظور الحكيم الداخلي والذات الحقيقية».

١- ماهية الرسائل الدماغية المضللة وتأثيرها على الشخص.

٢- طريقة تلك الرسائل في حجب كل أنواع المعلومات المهمة.

٣- طريقة تلك الرسائل في جعل الشخص يعايش نمطًا واحدًا من الحياة (شكل أو نمط خاطئ وغير صحي تمامًا).

سوف نناقش في هذا الفصل بعض المعلومات حول اليقظة الذهنية والتي هي أساس الخطوات الأربع. في حقيقة الأمر، صُمِّم حجر الأساس للخطوة الأولى: إعادة التسمية، ليعلمنا كيف نصبح أكثر يقظة ووعيًا بالرسائل المضللة. لأن الشخص عندما يصبح قادرًا على إعادة التسمية بطريقة فعالة، يمكنه حينها رؤية الرسائل المضللة على حقيقتها ومن ثم تسميتها بأسمائها الحقيقية، يعد ذلك الهدفَ الأساسي للخطوة الأولى ويعد أيضًا أمرًا حاسمًا، حيث إن تلك القدرة تساعد الشخص فيما بعد على استكمال باقي الخطوات. وفي الحقيقة، فإنك لا تستطيع إعادة صياغة أي فكرة أو أي شيء (الخطوة الثانية) أو حتى إعادة توجيه الانتباه إلى أي نشاط (الخطوة الثالثة) أو إعادة تقييم التجربة ككل (الخطوة الرابعة) إلا إذا كنت قادرًا على رؤية وإدراك ما يحدث في الواقع وتسميته كما هو. ومن ثم فإن اليقظة هي بوابتك لرؤية زيف تلك

الرسائل كما أنها تساعدك على اتخاذ القرارات الصائبة والصحية وفقًا لذاتك الحقيقية.

إذن، ما هي اليقظة الذهنية؟ ربما قد تكون سمعت هذا المصطلح من قبل أو ربما ليست لديك أدنى فكرة عنه. وعلى الرغم من ضرورة معرفة هذا المصطلح، فإننا نريد أن يكون ذهنك حاضرًا عندما نوضحه ونبين لماذا يُطبَّق على الرسائل الدماغية المضللة. وفي الواقع، فإن معنى اليقظة الذهنية يمكن أن يختلف باختلاف الأشخاص، ما يتسبب في وجود عدة مفاهيم مغلوطة مشتركة حول اليقظة الذهنية، لذلك يحتاج هذا المصطلح إلى تفنيد حتى نستطيع فهم الخطوات الأربع بطريقة صحيحة.

والحقيقة أن اليقظة الذهنية ما هي إلا عملية تجريبية تشبه عملية تعلم المشي لأول مرة، أو القيادة أو رياضة معينة، حيث يمكن لأي شخص تعلم أساسياتها خطوة بخطوة ولكن لن يستطيع أحد إتقانها إلا بعد ممارستها. يمكنك تعلم كثير من الأشياء من خلال تعلم المبادئ الأساسية لليقظة الذهنية، واتباع التدريبات التي ذكرناها خلال الفصول السابقة. لذلك، دعنا نكتشف ماهية اليقظة الذهنية حتى نستطيع تطبيق الخطوات الأربع على الرسائل الدماغية المضللة.

اليقظة الذهنية نشاط وليست حالة عقلية

يعتقد الكثيرون أن اليقظة الذهنية ما هي إلا حالة عقلية، ويعد ذلك مفهومًا خاطئًا شائعًا بين كثيرين، ويقود إلى الإحباط، لأن اليقظة الذهنية

ليست شيئًا يمكن للشخص التحكم فيه وإيقافه. ولكن هناك طريقة أكثر دقة لوصف اليقظة الذهنية وهي أنها أشبه بتشغيل قناة تلفزيونية معينة، حيث يتضمن ذلك توجيه الانتباه.

إن أفضل طريقة لوضع مفهوم لليقظة الذهنية أن نُسميها نشاطًا وليس حالة عقلية. فعلى عكس الشعور بالإرهاق أو القلق، لا يمكن للشخص أن يكون متيقظًا من دون بذل جهد، حيث إنه لا يغرق في حالة من اليقظة الذهنية فجأة أو يقول لذاته: لقد كنت متيقظًا، ولكنني لم أدرك ذلك. ففي الحقيقة، اليقظة الذهنية هي نشاط يتطلب مجهودًا وحذرًا وإرادة، لأن الحياة تلقي بالخيارات أمام الفرد طوال حياته وعليه اختيار ما إذا كان يريد أن يكون متيقظًا أم لا.

ومثل كل الأنشطة الأخرى التي تتطلب تركيزًا ومهارات محددة، فإن الشخص كلما تدرب أكثر على نشاط اليقظة الذهنية، تطورت قدراته. وبهذه الطريقة، فإن اليقظة الذهنية ساحة تدريب للدماغ البشري أو صالة رياضية عقلية، تقوِّي قدرة الشخص على الملاحظة والوعي حتى يصبح بارعًا في رؤية وإدراك كل ما يحدث في كل لحظة من حياته.

اليقظة الذهنية والوعي

ترتبط اليقظة الذهنية بالوعي ارتباطًا وثيقًا، وتجعل الفرد على دراية تامة بكل ما يحدث في اللحظة الحالية. وبهذه الطريقة، فإن اليقظة الذهنية لا ترتبط بالفعل ذاته وإنما ترتبط بوعي الفرد بما يحدث. فعلى سبيل المثال، إذا كنت متيقظًا في الوقت الحالي، في أثناء قراءتك لهذه

الكلمات، فإنك واعٍ بما تقرأه، حيث إنك لست منهمكًا في تفاصيل كل كلمة على حدة ولكنك على دراية تامة بعملية القراءة نفسها. وبطريقة مماثلة، إذا كان الفرد يعايش الرسائل الدماغية المضللة في الوقت الحالي ولكنه يركز فقط على محتوى تلك الرسائل، فإنه بالتالي غير متيقظ. إذا كان مدركًا لوجود تلك الرسائل داخل دماغه، فإن ذلك يسمى باليقظة الذهنية. قدم هينيبولا غونا راتانا مثالًا رائعًا على ذلك:

> لو أنك ما زلت تتذكر معلم الصف الثاني، فإن هذا مجرد ذكرى. أما عندما تدرك أنك تسترجع تلك الذكرى، فهذا يعد يقظة ذهنية. أما إذا وضعت مفهومًا لتلك العملية وهو أنك تتذكر، فيعد ذلك مجرد تفكير[1].

تُعلِّمك اليقظةُ الذهنيةُ كيف تكون على تواصل تام بتجربتك الواقعية. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تجلس أسفل أشعة الشمس وشعرت بالحرارة على جسدك وكنت على دراية تامة بهذا الإحساس، فإنك إذن متيقظ.

وبطريقة مماثلة، إذا كنت تتناول شيئًا ما واستغرقت لوهلة إلى أن بدأت تكتشف مذاقه وملمسه، فإنك حينها تكون في حالة يقظة، ويكون هدفك الأساسي هو وعيك بالعملية كاملة - ماذا يحدث داخل جسدك ودماغك في كل لحظة؟ - لذلك لا تهتم بالأسباب في تلك اللحظة لكن ركِّز على ما يحدث فقط. ولقد صممنا التمارين الآتية لمساعدتك

---

(١) بانتي هينيبولا غونا راتانا، اليقظة الذهنية بالإنجليزية (بوستن: الحكمة للنشر والتوزيع، ١٩٩٢).

على أن تكون واعيًا بما يحدث داخل جسدك من دون علمك أو وعيك بذلك.

زيادة اليقظة أو الوعي بالجسد

تمرين ١: الوعي بالحركة

في أثناء تأديتك لنشاط آخر (كالقراءة، العمل، مشاهدة التلفاز) جرِّب التركيز على كل حركة تقوم بها من ٥ - ١٠ دقائق. حاوِل ملاحظة كل شيء يحدث داخل جسدك. ذكرنا بعض الأمثلة على الأنشطة والحركات التي قد لا تنتبه لها ولكن تفعلها تلقائيًّا وتتضمن:

- ثني/ فرد الأرجل.
- حك الجلد.
- تحريك الملابس.
- تغيير وضعية الجسم.
- تحريك الأشياء من حولك.
- تمديد الجسم.
- السعال.

تمرين ٢: الوعي بالأحاسيس

اجلس بهدوء لمدة خمس دقائق، تأكد من عدم وجود أي مشتتات خارجية، أغلق الهاتف والكمبيوتر، ضع الكتب بعيدًا، أغلق عينيك. من دون أي هدف منشود، فقط اجلس وتأمل وراقب أحاسيسك الجسدية، لا تركز على الأفكار أو الأحاسيس العاطفية أو أي ظواهر أخرى مثل الشعور بالتنميل أو الحكة أو الضغط أو الألم أو عدم الراحة

أو الدفء أو البرد أو الشبع أو الجفاف، ولا تحاول السيطرة على أيٍّ منها بأي شكل.

والأهم من ذلك، لا تحاول تغيير أيٍّ من هذه الأحاسيس أو وضع أسماء ومعانٍ لها، لكن اتركها كما هي مع شعورك بالفضول والتقبُّل. عندما تنتهي من ذلك، حاوِل تذكُّر الأحاسيس الجسدية التي ظهرت في ذلك الوقت، وما إذا كنت قادرًا على ملاحظتها أم لا. فعلى سبيل المثال، هل وضعت تفسيرًا لها؟ إذا آلمتك معدتك، هل فكرت: «إنني جائع»؟ وهل تساءلت عند الشعور بالألم: «هل هناك مشكلة ما؟»؟

إن وعيك بالحركات والأحاسيس والرغبات والميول التلقائية للتفكير بكل ما سبق ومحاولة وضع تفسيرات ومبررات له وتأدية التمارين السابقة، يعد الخطوة الأولى لزيادة اليقظة الذهنية. وكما ذكرنا سابقًا، فإنك لا تستطيع تغيير ما لا تعرفه ولا يمكنك اتخاذ القرارات بشأن الأشياء التي تجهل وجودها، حتى تلك اللحظة التي تصبح فيها واعيًا برغباتك ومن ثم تستطيع التصرف بطريقة سليمة. إذن، فإن هدفك الرئيسي هو أن تكون أكثر وعيًا بكل لحظة في يومك. من خلال خبراتنا، فإن ملاحظة ما يحدث داخل جسدك هي الخطوة الأولى.

في اليوم التالي، حاول ملاحظة حركاتك وأحاسيسك الجسدية، لاحظ فقط ولا تحاول تغيير أيٍّ منها أو إيجاد معنى أو تفسير لها. وتذكر جيدًا أن هدف اليقظة الذهنية لا ينص على اليقظة بكل شيء في الحياة، ولكن ينص على القدرة على زيادة الوعي بما يحدث، وأن يكون الشخص متيقظًا لخبراته وأن يكون قادرًا على ملاحظة وفهم الحياة من حوله.

اليقظة مرتبطة بالانتباه، ولكنهما ليسا شيئًا واحدًا

هناك خطأ شائع وهو الاعتقاد بأن اليقظة مجرد مصطلح آخر للانتباه. وسوف تستنتج بعد الانتهاء من التدريب السابق أن اليقظة الذهنية شيء مختلف عن الانتباه ولكنهما مترابطان. يعد الانتباه نشاطًا يوجه فيه الشخص انتباهه، أما اليقظة فهي المعرفة الشاملة بما يحدث من حولك في اللحظة الحالية. ولا نستطيع إنكار أهمية أيٍّ منهما في عملية اليقظة الذهنية وإعادة صياغة الدماغ وترابطه. وفي حالة الرسائل الدماغية، عندما يوجِّه الشخص انتباهه عليها من دون وعي منه بحقيقتها المضللة، فإنه يسمح بتشتيت انتباهه. فعلى سبيل المثال، إذا رفض أحدهم فكرة من أفكارك، فسوف تفكر تلقائيًّا: «كانت فكرة رائعة، لا أعلم لماذا رفضها، لماذا لم تعجبه»، وبالتالي عندما يكون الشخص في هذه الحالة، يركز فقط على محتوى تلك الرسائل. ومع ذلك، إذا استطاع الشخص إعادة التفكير كأن يقول لنفسه: «أنا غارق في بحر أفكاري، متبعًا الرسائل الدماغية المضللة»، فإنه يكون في حالة وعي وإدراك بكل ما يحدث. وعلى الرغم من تأصُّل المصطلحات السابقة، فإن التفريق بين اليقظة الذهنية وتوجيه الانتباه في حالة مواجهة الشخص للرسائل الدماغية المضللة أمر حاسم. وعندما ينظر إليهما الشخص عن قرب ويدرك هدف كلٍّ منهما، يدرك حينها أن الخطوة الأولى (إعادة التسمية) تتمحور حول زيادة الوعي بالرسائل الدماغية. وعلى النقيض، فإن الخطوة الثالثة (إعادة توجيه الانتباه) تهتم بالطريقة التي يوجِّه بها الشخص تركيزه وانتباهه.

وللقيام بذلك، اتبع تدريب ٣، لأنه سوف يعلمك كيفية التركيز على «طريقة التنفس» كوسيلة للتأمل. وفي الواقع، يعد هذا التدريب من أشهر التدريبات وأكثرها فعالية، وهو الطريقة المثلى لتدريب الدماغ على أن يظل حاضرًا وواعيًا، ويعد أيضًا الخطوة الافتتاحية للتأمل التقليدي.

تعزيز الانتباه واليقظة

تدريب ٣: الوعي بالتنفس

لمساعدتك على فهم الطريقة التي يترابط بها كلٌّ من اليقظة والانتباه، سوف نطلب منك أن تجعل عملية التنفس محورًا لانتباهك خلال هذا التدريب. حيث إنه من الضروري أن يتعلم الفرد كيف يركِّز انتباهه على طريقة تنفُّسه، ليستعين به عندما يشعر أنه تائه.

وبطريقة مماثلة للتدريب الخاص بالأحاسيس الجسدية، اجلس في مكان هادئ لمدة خمس دقائق، وتأكد من عدم وجود أي مشتتات خارجية أو ضوضاء، أغلق هاتفك. من الأفضل أن تغلق عينيك، وتلاحظ نَفَسك (الشهيق والزفير) وكيف يدخل ويخرج من جسدك. لاحِظ حركة الهواء داخل أنفك، لا تركِّز على الأفكار أو الأحاسيس العاطفية أو أي ظاهرة أخرى، فقط ركِّز على التنفس ولا تحاول تغييره بأي شكل.

إذا لاحظت أن انتباهك بدأ يتشتت بعيدًا عن عملية التنفس، راقب ما يحدث ثم عُد بتفكيرك مرة أخرى. فعلى سبيل المثال، إذا بدأت في التفكير في المكان الذي سوف تتناول فيه العشاء أو قائمة المهام التي عليك إنجازها، راقب هذا جيدًا وحاول الرجوع إلى عملية التنفس

مرة أخرى. وجد معظم الأشخاص أن هذا التدريب يكون أقل صعوبة عند اتباع «العد»، أي أن يعد الشخص الشهيق والزفير عشر مرات على الأقل. للتوضيح، عد الشهيق (١) ثم الزفير (٢) ثم الشهيق (٣) ثم الزفير (٤) وهكذا، إلى أن تصبح واعيًا بعملية التنفس من دون عد. إذا أصبحت واعيًا بنفسك طوال الوقت، فسوف تستطيع العد حتى ١٠ في كل مرة، لأن الأمر يكون مستحيلًا في البداية ودائمًا ما ينسى الشخص الرقم الذي توقف عنده.

من الواضح أن الشخص كلما أدى هذا التدريب، تكيف الدماغ على ملاحظة تشتت الانتباه. يمكنك أيضًا وضع خطة لمراقبة عملية التنفس لمدة ٣٠ دقيقة يوميًّا، وبذلك فإنك تقوِّي قدرتك على ملاحظة تشتت الانتباه.

تتضمن اليقظة الذهنية إدراك الشخص لحقيقة الرسائل الدماغية المضللة

لقد استبعدنا خلال شرح اليقظة الذهنية مصطلح الواقع عن عمد، لكن ما السبب وراء ذلك؟ لأنه مصطلح مشحون بالمعاني، وفقًا للسياق[١]، ويشير إلى أن كلاً من الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس والعادات التي يعايشها الفرد غير حقيقية. لكنها حقيقة ويعايشها الفرد بالفعل، والمشكلة الحقيقية هي أن تلك الرسائل المضللة والأحاسيس والعادات ما هي إلا أشياء كاذبة من شأنها إبعادك عن اتباع أهدافك وقيمك الحقيقية في الحياة. لذلك نريد أن نُطلعك على الآتي:

---

(١) كمثال، في الممارسات التقليدية لليقظة الذهنية، يكون الهدف الرئيسي إيجاد حقيقة بعينها. وفي هذه الحالة تكون لليقظة أهداف دقيقة تتعدى سياق الكتاب.

- أن محتوى الرسائل الدماغية غير حقيقي ولا يمت للواقع بصلة.
- يجب عدم اتباع أيٍّ من الرغبات أو الدوافع الناتجة عن تلك الرسائل.
- أنك تتمتع بالإرادة الحرة في اختيار القرارات بعيدًا عن الخيارات المحدودة التي تطرحها عليك الرسائل المضللة.

إذا أدركت تلك النقاط السابقة وآمنت بها، فإنك بذلك بدأت رحلة الخطوات الأربع. وبالتالي، عندما نتحدث عن اليقظة الذهنية مع الرسائل الدماغية المضللة، فإننا نريدك أن ترى حقيقة كلٍّ من الرسائل والأحاسيس والعادات النمطية، وأنها لا تمثلك بأي شكل.

سوف نتحدث عن ذلك بالتفصيل في الفصل التاسع عندما نتعلم كيفية إعادة صياغة محتوى الرسائل المضللة. أما الآن، فكل ما عليك فعله هو أن تتذكر جيدًا أن معايشة تلك الرسائل هي تجربة حقيقية وواقعية لكن محتواها خاطئ ومضلل.

يمكن لليقظة الذهنية أن تكون انتقادية وغير انتقادية في آن واحد

عندما يفكر البعض في مصطلح اليقظة الذهنية، فإنه يخطر ببالهم تلقائيًّا مصطلح «غير الانتقادية» أو التأني في إصدار الأحكام، ويعد ذلك خطأً شائعًا عندهم، حيث إنه عندما يعرف الشخص حقيقة اليقظة الذهنية بالتأني وعدم التسرع في اتخاذ القرارات، فإنه يعتقد أن كل شيء مباح، بصرف النظر عن أفعاله، فإن اليقظة الذهنية سوف تتقبل ببساطة أي شيء. بينما تتطلب اليقظة الذهنية الحد من إصدار الأحكام

حتى يتمكن الشخص من رؤية ما يحدث في الواقع، ويتضمن ذلك الجوانب السلبية وغير المرغوب فيها من الحياة (الأفكار السوداوية)، فإن «الانتقادية» أحيانًا تكون أمرًا ضروريًا.

يكمن الفرق في ما إذا كنت تنظر إلى أفكارك وتلاحظها فقط أو ما إذا كنت تقيِّم قراراتك وأفعالك. وكما ذكرنا من قبل، فإنك لا تستطيع التحكم في أفكارك ورغباتك ودوافعك الأولية، ومع ذلك فإن من الضروري أن تختار طريقتك في الاستجابة، في حالة رغبتك الصادقة في تغيير حياتك والطريقة التي يعمل بها دماغك.

ومن ثم فإنه عندما يحاول الشخص أن يكون واعيًا بأفكاره ورغباته (رسائله الدماغية المضللة)، يجب عليه ألَّا يصدر الأحكام عليها بل يجب عليه تركها كما هي حتى يراها بصورتها الحقيقية. والشعور بالخزي ولوم الذات بسبب تلك الرسائل يحقق نتائج عكسية ويأخذ الفرد بعيدًا عن طريق اليقظة الذهنية. إذا شعرت أنك تنجرف بعيدًا عن هذا الطريق، فعليك أن تذكِّر ذاتك بما قالته سارة لنفسها: «لديك شعور مبالغ فيه من الخزي والعار تجاه هذه الأعراض. من الضروري أن تكون رحيمًا بذاتك حتى تستطيع التعافي. وبصرف النظر عن حقيقة تلك الرسائل، ما يهم حقًّا هو طريقتك في الاستجابة لها. لذلك عليك التحلي بالصبر والرحمة تجاه ذاتك». كل ذلك ينطبق على اليقظة الذهنية غير الانتقادية.

وكما ذكرنا من قبل فإن الوجه الآخر لهذه العملية هو أفعال الفرد. هل تريد الحكم على الأشياء بقسوة؟ فكِّر جيدًا في معنى «غير الانتقادية»

عندما تطبَّق بصورة مبالغ فيها، ما يعني أن إيذاء الآخرين، والتصرف بعدوانية في هذه الحالة أمر مقبول. في هذه الحالة، سوف تنظر اليقظة الذهنية إلى أفعالك وتلاحظها ومن ثم تقبلها كما هي، وبالتالي يكون لديك عذر قوي للتصرف بهذه الطريقة غير الأخلاقية. ولهذا السبب نوضِّح طريقة الرسائل الدماغية المضللة في إبعاد الشخص عن ذاته الحقيقية ورغباته الصادقة. لذلك من الضروري فهم اليقظة الذهنية بطريقة صحية، من دون التقبل المجرد لأي شيء حتى لو كان غير أخلاقي.

وتلخيصًا لما سبق:

- لا تتسرع في الحكم على أفكارك أو رغباتك أو دوافعك الأولية، حيث إنك لا تملك أي سيطرة عليها، وبالتالي فإنها ليست ذنبك. لذلك اتركها كما هي من دون اتباع أوامرها.
- لا تتسرع في إصدار الأحكام على أفعالك، ولا تفرِط في تحليل المواقف أو السعي وراء المثالية.

جوانب اليقظة الذهنية

كما لاحظنا من خلال ما استعرضناه، فإن اليقظة الذهنية موضوع معقد لأنه يشمل حياة الفرد بأكملها، كل شيء يفكر فيه ويعايشه ويفعله. ويمكن أن يكون أمرًا محزنًا لبعض الأشخاص. كيف للفرد أن يكون واعيًا ومدركًا لكل ما حوله؟ المخزي هنا أن يكون الفرد واعيًا ببعض جوانب التجربة الحالية وليس كل شيء. ولمساعدتك على فهم

بعض الجوانب الشائعة لليقظة الذهنية، قسمنا الجدول التالي إلى ثلاث فئات وفقًا للتجارب التي يمكن أن تعايشها ويجب أن تكون مدركًا لها. وسوف نحدد أنواع التجارب المرتبطة بالرسائل المضللة. أما الآن، ففكِّر جيدًا في الأنواع المختلفة للظواهر التي لاحظتها عندما بدأت في القراءة، كما قال يوجي بيرا: «يمكن للشخص أن يتعلم أي شيء من خلال الملاحظة والمراقبة».

أحاسيس جسدية	ظواهر عقلية/ أحاسيس عاطفية	أنشطة
الدفء/ البرد	السعادة	التنفس/ التحدث
ضغط/ ألم	تعاطف	التلامس
الشعور بالدوار/ دوخة خفيفة	مشاعر حب/ اهتمام	مشاعر
حكة/ احمرار جفاف/ شعور بالجوع	خوف/ قلق شعور بالخزي: الذنب	الإنصات/ الاستماع الشم/ التذوق
دوافع/ رغبات	رغبات ملحة	الحركة/ ممارسة الرياضة
سريان الطاقة خلال الجسم	حزن/ اكتئاب	رؤية/ مشاهدة

كما يتضح من خلال الجدول بالأعلى، فإن أي شيء يتلقاه العقل البشري أو يفكر به يكون جزءًا من اليقظة الذهنية، ما يعني أن كل الرسائل الدماغية والأحاسيس المزعجة والأنشطة ما هي إلا جزء من اليقظة

الذهنية. وفي الحقيقة، إذا أمعنت النظر في فئات الجدول بالأعلى فإنك سوف تلاحظ ارتباطها الوثيق بدورة الرسائل الدماغية المضللة، كما أوضحنا من خلال الشكل ١ في الفصل الأول. وفي الحقيقة فإن الهدف الرئيسي هو عدم تحليل أي فكرة أو رغبة أو دافع أو نشاط، لكن الهدف هو تعلم كيفية تعزيز الوعي بالتجارب من خلال الخطوة الأولى: إعادة التسمية.

الخطوة الأولى: إعادة التسمية

سَمِّ رسائلك المضللة والأحاسيس المزعجة بأسمائها الحقيقية، نريد أن تزيد من قوة وعيك لملاحظة التالي من دون الشعور بأنك غارق في أفكارك:

- الرسائل الدماغية المضللة (بما في ذلك الأفكار والرغبات والدوافع).
- الأحاسيس العاطفية والجسدية بما في ذلك الدوافع.
- الأنماط الاعتيادية للأفعال والاستجابات.

وبمجرد تكيُّف الشخص مع تلك العملية (إعادة التسمية) فسوف تحاول جاهدًا إيجاد الطرق الفعالة لمواجهة تلك الرسائل والتصدي لها من خلال التسلح بالخطوة الثانية (إعادة الصياغة). ولكن أولًا عليك أن تكون على دراية ووعي تام بأفكارك من دون الغرق في دوامات الأفكار. أما الآن فدعونا نعود إلى المشكلة الكونية التي تواجه غالبية الأشخاص وهي الغرق في التفكير المفرط.

الغرق في دوامة الأفكار

بعد إكمال تمارين اليقظة الذهنية المرتبطة بالأحاسيس الجسدية والحركات والتنفس، ربما قد تكون لاحظت الأفكار التي تسللت إلى دماغك. إذا لاحظتها بالفعل، فلا بد أن تكون مندهشًا من حقيقة تفكيرك المفرط والمستمر في شيء معين طوال الوقت. وعندما تصبح واعيًا بتفكيرك المستمر، سوف تلاحظ أن ذلك ما هو إلا النمط الافتراضي الذي يوجهه المركز المرجعي للذات. وأنه يصبح بمرور الوقت شيئًا طبيعيًّا، حيث إن التفكير المستمر يصرف وعي الفرد بعيدًا عن تجربته في الحياة.

لماذا يعد الغرق في دوامة الأفكار مشكلة حقيقية؟ لأنه يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه في الحياة، وكما أوضح غوناراتنا:

> عُرف الغرق في دوامة الأفكار منذ قديم الأزل، حيث يعد عادة أو أسلوبًا تصعب مقاومته أو تغييره. وفي الواقع، تضيف الأفكار الواعية قيمة هائلة إلى تجربتنا الشخصية وتزوِّدنا بعديد من الأفكار والمعتقدات وتغرقنا في دوامة غير متناهية من الخطط والمخاوف والخرافات والقلق.

اتفق معظم المرضى على أن عدم القدرة على تخطي الأفكار هو عقبة كبيرة أمام كل من يريد أن يصبح واعيًا ومتيقظًا، ما يجعل الخطوة الأولى غاية في الصعوبة. ولقد وصفوا تلك العملية بطرق مختلفة لكن جميعهم اتفقوا على: ضياع الوقت ومواجهة صعوبة كبيرة في تسخير

قوة الانتباه. ووصف عديد منهم عملية التفكير المفرط والتحليل المبالغ فيه «بالدوامة» واستخدموا هذا المصطلح لإعادة تسمية ما يحدث. فعلى سبيل المثال، قالت ليز، امرأة في أواخر العقد السادس من عمرها، ناجحة في عملها كناشطة في حقوق الإنسان، وقد بدأت في معايشة القلق المفرط: «سوف ينتهي بي الأمر في دار مسنين ولا يوجد أحد بجانبي يهتم لأمري». دائمًا ما كانت تغرق في دوامة أفكارها المتكررة والأسئلة المختلفة التي لا إجابة لها مثل: هل سوف ينتهي بي الأمر وحيدة وبائسة؟ هل سأفقد ذاكرتي؟ أضافت قائلة: «أقضي معظم وقتي وأنا أدور داخل دوامة أو حلقة مغلقة ولا أجد طريقة للخروج إلا بعد أن أعيد التسمية».

وبطريقة مماثلة، غرق جون في دوامة أفكاره التي وصفها: «كأن عقلك يجري مليون كيلومتر في الساعة، بينما أنت غارق في دوامة الرسائل الدماغية المضللة». وهنا تكمن أهمية إعادة التسمية. فعلى سبيل المثال، أحيانًا ما أفكر في أشياء أخرى غير العمل، مثل إليسيا، وأحيانًا ما ينحرف دماغي عن مساره الطبيعي، أظل أفكر فيها ثم أنتبه إلى ما كنت أفعله قبل ذلك. لذلك عندما أعدت تسمية ذلك قلت لنفسي: «أنت تنحرف عن المسار الصحيح». ثم حاولت أن أركز انتباهي على عملي مرة أخرى، وإذا لم تنجح هذه الطريقة، كنت أركز على تنفسي لمدة دقيقة أو أكثر ومن ثم أستعيد قدرتي على التركيز.

كانت أبي، التي عانت من القلق المفرط، تعرف جيدًا كل ما نتحدث عنه، حيث كثيرًا ما غرقت في دوامات لا متناهية من الأفكار

والسيناريوهات المروعة. وبصرف النظر عن محاولاتها المستميتة للتوصل إلى حل، كانت دائمًا ما تجد شيئًا تقلق بشأنه. وأضافت قائلة: «أعرف جيدًا أنني أبالغ في التفكير حيث أقول لنفسي: إذا فعلت (أ) فسوف يحدث... وإذا فعلت (ب) فسوف يحدث... وكنت دائمًا أحلل الإيجابيات والسلبيات قبل أن أفعل أي شيء». وعلى الجانب الآخر، سارة التي دائمًا ما كانت تدور المحادثات داخل رأسها، حيث كانت تفرط في تحليل أفعالها ودائمًا ما كانت تتساءل هل أزعجت أي شخص. قالت: «اعتدت التمعن في الأمور، وكانت عبارات «ماذا لو؟» تدور داخل رأسي طوال الوقت. واعتدت أن أسأل نفسي دائمًا «ماذا يحدث إذا فعلت ذلك؟»، وبالتالي أغرق في التفكير في كل السيناريوهات غير الواقعية».

وفي النهاية، أدرك كلٌّ من سارة وأبي أنهما إذا أعادتا تسمية العملية بأكملها بتلك الأسماء «ماذا لو؟» أو «التفكير المفرط» أو «القلق»، فسوف تنكسر الدوامة تلقائيًا وبالتالي يمكنهما استعادة انتباههما وتوجيهه نحو الأشياء المهمة.

يمكن أن يعتقد البعض من خلال هذه القصص أن عملية اكتشاف الشخص أنه غارق في دوامة الأفكار عملية بسيطة. لكن العكس هو الصحيح، حيث واجه ستيف صعوبة كبيرة لإدراك أنه غارق في دوامة أفكاره.

قال: «لا أحد يمكنه ملاحظة ما كنت أعانيه أو أفكر فيه. والأسوأ من ذلك أنه يمكن لتلك الأفكار أن تختفي فلا يلاحظها الشخص الذي

يعاني منها. حيث لا يمكنك اكتشافها كنشاط واضح وصريح مثل الإدمان أو التفقد المستمر للأشياء. ولكنك تستمر في التفكير كعملية لا مفر منها، لأنك غارق في هذه الدوامة طوال الوقت، إنها أشبه ببقعة عمياء ودائمًا ما يرى الشخص أنها شيء طبيعي بل وصحي أيضًا». وبمجرد أن أدرك ستيف أنه غارق في دوامة أفكاره ورآها نشاطًا غير صحي، استطاع إعادة تسميتها ومن ثم التعافي تدريجيًّا.

والآن بعد أن أدركت معنى أن يكون الشخص غارقًا في دوامة الأفكار، تدرَّب على التالي، المصمم خصوصًا لمساعدتك على ملاحظة ما يحدث داخل دماغك.

تدريب ٤: زيادة الوعي بالأفكار

اجلس في مكان هادئ لمدة خمس دقائق، وتأكد من عدم وجود أي مشتتات خارجية وتأكد من غلق هاتفك. أبعد الأفكار عن دماغك، ولا تركز على الأحاسيس الجسدية أو العاطفية أو أي ظاهرة أخرى، فقط وجِّه تركيزك على الأفكار، ثم ركِّز على عملية التنفس (الشهيق والزفير). تمامًا مثل التدريبات السابقة، لا تحاول التحكم في أفكارك أو تغييرها، فقط راقبها. والأهم من ذلك، لا تصدر الأحكام على أيٍّ منها بل اتركها تظهر وراقبها بفضول.

يكمن الاختلاف الوحيد في هذا التدريب في تدوين الملاحظات المتعلقة بكل فكرة من الأفكار على حدة خلال الدقائق الخمس أو تدوين أي شيء تفكر فيه ومن دون إصدار أي أحكام، فأنت لا تحاول حل مشكلة بعينها أو اكتشاف أي شيء، بل تخلق مساحة لظهور تلك الأفكار.

الهدف الأساسي من هذا التدريب هو ملاحظة كم الأفكار التي تظهر خلال مدة قصيرة ومدى تكرارها. كلما أديت هذا التدريب، لاحظت مدى سهولة ملاحظة أفكارك إذا وجهت تركيزك عليها. ويمكنك زيادة مدة هذا التدريب، حيث يساعدك على تعزيز وعيك بالأفكار بمجرد ظهورها.

تكمن أهمية هذا التدريب في أنه يمهد لك الطريق لبدء ملاحظة الرسائل الدماغية المضللة بمجرد ظهورها. وكما ذكرنا من قبل فإنك لا تستطيع تغيير ما لا تراه. والآن، بعد أن أصبحت أكثر دراية بملاحظة الأحاسيس الجسدية بفضل التدريبات السابقة، خذ بضعه أيام لملاحظة حقيقة أنك غارق في دوامة الأفكار. إن الطريقة المثلى للقيام بذلك هو تكرار تدريب ٣ أو ٤ والذي يعد شكلًا من أشكال التأمل لمدة ٣٠ يومًا. تعزز هذه الطريقة وعي الفرد، وتعد الصالة الرياضية العقلية التي تحدثنا عنها سابقًا. وبعد أن أصبحت أكثر وعيًا بأفكارك، يمكنك فهم محتوى تلك الرسائل بسهولة. والآن، نريد أن تلاحظ عملية التفكير ذاتها وتترك محتواها للخطوة الثانية.

هيمنة الأحاسيس على كلٍّ من الرغبات والدوافع والألم والقلق

إنه لأمر بالغ الأهمية أن يكون الفرد واعيًا بأفكاره، ولكن تذكَّر جيدًا أن الرسائل الدماغية المضللة لا تُعرَّف كأفكار فقط فهي تتضمن أيضًا الرغبات والدوافع التي تصرف الفرد بعيدًا عن ذاته الحقيقية. والآن بعد أن أصبحت لديك معرفة كبيرة بماهية الرسائل المضللة، تحتاج إلى أن

تكون على دراية ووعي تام بأحاسيسك الجسدية والعاطفية التي يمكن أن تكون مضللة ومهيمنة كالأفكار.

لنبدأ بالقلق لأنه يعد أكثر الأحاسيس وضوحًا، حيث إنه مجرد إحساس يعايشه الشخص في نقطة معينة من حياته. وعندما يعايش الشخص القلق، يمكن أن يعاني من نوبات هلع أو تسارع نبضات القلب أو التعرق أو ضيق التنفس. بينما يعد كل ما سبق من أعراض القلق، فإن نطاق الأعراض الجسدية أوسع بكثير، ومن الضروري معرفة الطرق المختلفة التي يمكن أن يظهر بها القلق بخلاف الأعراض التقليدية.

وكما سبق وذكرنا في الفصل السادس، فإنك ربما تتجاهل مشاعرك الحقيقية وتقلل من قيمتها. وبالتالي يظهر القلق بصورة أوضح كعلامة تحذيرية على أنك تتجاهل ذاتك الحقيقية، وإذا لم تلاحظ تأثير القلق على جسدك فإنك لن تدرك أنك تتجاهل مشاعرك الحقيقية. وبالتالي سوف يقودك ذلك إلى الاستمرار في الاستجابات غير الصحية نفسها وأساليب التأقلم المترسخة داخل دماغك.

ولكسر هذه الأنماط، عليك معرفة أعراض القلق التي تعايشها وكيف تلاحظها عند ظهورها. تعتمد الطريقة المثلى في إدراك أعراض القلق على طريقة دماغ الشخص في الاستجابة للضغوطات. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعاني من الضغوط ولكنك لست في خطر حقيقي، فسوف تنقبض عضلاتك بطريقة تلقائية ولكن جسدك لن يستجيب بأكثر من ذلك. ومع ذلك، إذا تلقى الدماغ أنك تواجه خطرًا أو تهديدًا حقيقيًّا، فسوف تحفز استجابة «الكر والفر». وعلى النقيض، إذا كان التهديد

شديد الخطورة، فسوف يتوقف جسدك عن العمل وتكون أفكارك في حالة تشتت حتى تصبح غير قادر على التفكير بطريقة سليمة. وتختلف الاستجابات الدماغية والجسدية - كما أوضحنا في الجدول أدناه - ويمكن أن تظهر استجابات متعددة لأكثر من نوع من القلق (تشنج العضلات - الكر والفر - مشكلات التفكير - تعطل الجسد... إلخ).

أنواع الاستجابات المختلفة للقلق المرتبطة بالرسائل الدماغية المضللة

تشنجات عضلية في	الكر والفر	تعطل الجسد/ الدماغ	مشكلات التفكير/ الإدراك
- الوجه، الذقن، الحلق بما في ذلك حشرجة وخشونة في الصوت. -الرقبة، الذراعان، الكتفان، بما في ذلك التنهد والكحة. - الظهر. - الأرجل. - القدم.	- ضيق التنفس/ سرعة التنفس/ الأزيز. - تزايد نبضات القلب. - خفقان القلب. - برودة في الأطراف. - جفاف الحلق. - قشعريرة. - الارتجاف. - التعرق. - اتساع حدقة العين.	- تباطؤ التنفس. - انخفاض ضغط الدم. - دوخة/ دوار. - إغماء/ فقدان الوعي. - قيء/ دوار/ مشكلات في الهضم. - إرهاق/ إعياء. - دموع غزيرة. - حرقة المعدة. - آلام المعدة.	- صعوبات في التفكير. - فقدان مسار الأفكار. - ارتباك. - عدم الاتزان. - تشوش في الرؤية أو السمع. - رؤية نفقية مشوشة. - طنين الأذن.

من الضروري معرفة الأعراض المختلفة للقلق وإدراك حقيقة أنه يمكن معايشة مختلف الأعراض والفئات في الوقت ذاته في أثناء محاولات إعادة تسميتك للأحاسيس المزعجة. وكما أخبرتنا أبي عن شعورها بالقلق، قالت إن جسدها استجاب بالطرق التالية (العصبية الدائمة، عدم رؤية الآخرين بوضوح، الدوار وعدم الاتزان). وبعد ذلك، أعادت تسمية الأمر بـ«تشويش الدماغ». وبنفس الطريقة، قالت ليز عندما كانت في أسوأ حالاتها:

«أستيقظ كل صباح يلازمني شعور القلق والتوتر، دائمًا ما كنت أشعر بالقلق داخل معدتي. لاحظت أن كل تلك الأحاسيس المزعجة كانت مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالرسائل الدماغية المضللة. وكنت أعلم أنها أفكار غير عقلانية لذلك أعدت تسميتها بـ«الأفكار غير العقلانية» و«اضطراب المعدة» وهذا ساعدني كثيرًا على التعافي».

عانت سارة أيضًا من القلق ونوبات الهلع المستمرة وتسارع نبضات القلب والتعرق حيث قالت: «شعرت أن دماغي يصرخ ويقول: النجدة، حالة طوارئ». إنه شعور مروع ولكن أخيرًا أدركت أنه غير صحيح. وبمجرد اتباعها للخطوات الأربع، بدأت في إعادة تسمية تجارب القلق ونوبات الهلع، وأصبحت تخبر ذاتها كلما واجهت الرسائل الدماغية المضللة: «لا بأس، إنه قلقي الذي يسرع من نبضات القلب ويجعلني أتصبب عرقًا، ولكنه ليس شيئًا طارئًا».

وبطريقة مماثلة، عندما عايش جون القلق الذي دفعه إلى التفقد المستمر لبريده، كان يقول: «سوف أعاني من نوبات هلع». وكان يدرك

أن عليه إعادة تسمية تلك الأحاسيس كـ«رسائل جسدية خاطئة».

وفي الحقيقة، فإن القلق ليس الاستجابة الجسدية الوحيدة، كما أدركت سارة، قد تواجه أيضًا الاكتئاب. فعلى سبيل المثال، كلما عانى الشخص من الاكتئاب زادت أحاسيسه الجسدية المزعجة مثل الشعور بنفاد الطاقة أو الخمول أو الضعف، لذلك كانت تشعر بالرغبة الشديدة في الاختباء داخل حجرتها لأطول فترة ممكنة، وإعادة تسمية ذلك بـ«الاكتئاب القاتل للطاقة» أو الاكتئاب الذي يسلبني قواي ويترك عضلاتي ضعيفة.

وبطريقة مماثلة، عندما شعر ستيف بالخزي والذنب عندما عانى من الإدمان بسبب بعده عن عائلته، لم يَقُده هذا الشعور إلى التوقف عن الإدمان بل منعه من التعبير عن مشاعره والبقاء بعيدًا عن عائلته. وأضاف قائلًا: «شعرت باليأس، وباتباع الخطوات الأربع، أدركت أن تلك التجربة والأحاسيس المرتبطة بها كانت نتيجة للرسائل الدماغية المضللة والعادات السلبية». كان عليَّ إخبار نفسي بأن هذه مجرد أحاسيس لا تمثلني بأي شكل، وأنني أستطيع تغييرها والتخلص منها وإعادة تسميتها بالاكتئاب أو الذنب أو الخزي، وإعادة توجيه انتباهي إلى نشاط آخر، كقضاء الوقت مع ابنتي أو ممارسة الرياضة.

عانى جون أيضًا من الاكتئاب لفترة من الزمن حيث قال: «إن الأمر أشبه بالسير في نفق مظلم». كنت أشعر بالإرهاق بسبب الأحاديث السوداوية مع ذاتي وتزايدت الرغبة في تناول النشويات كالباستا، والحلوى. كنت أتناول كل شيء، وبعد ذلك أشعر بالتحسن اللحظي،

ولكن نتيجة لذلك، اكتسبت كثيرًا من الوزن. سمَّى تلك الرغبة الملحة في تناول النشويات بـ«الرسائل الدماغية المضللة» و«الرغبات الكاذبة».

هناك أعراض أخرى (جسدية/ عاطفية) تتضمن الآتي:

- صداع شديد.
- آلام: الظهر، العضلات، المفاصل.
- الإرهاق والإعياء وفقدان الوعي.
- صعوبات في النوم (أرق - نوم لساعات طويلة- نوم متقطع).
- مشكلات هضمية.
- اضطرابات في الشهية والوزن.
- رغبة ملحة في تناول الأطعمة غير الصحية.
- شعور دائم باليأس والعجز.
- حزن، اكتئاب، فقدان الأمل، تغيرات مزاجية.
- رؤية الحياة عديمة القيمة أو الاعتقاد بأن العالم سوف يكون مكانًا أفضل من دونك.

ملاحظات مهمة:

١- إذا كنت تعاني من أفكار انتحارية، توجه إلى طبيب نفسي على الفور، أو إذا كان لديك أي خطط أو أفكار لإيذاء النفس، لا تتردد في التحدث مع طبيب أو الذهاب إلى أقرب عيادة طوارئ. يمكنك أيضًا الاتصال بالخط الساخن للمنظمة الوطنية للحد من حالات الانتحار (١٨٠٠٢٧٣٨٢٥٥).

٢- إذا كان لديك أي أعراض جسدية حادة متزايدة، توجه على الفور إلى الطبيب المختص لتحديد المشكلة وبالتالي معالجتها.

وعلى الرغم من محاولاتنا لإيضاح العلاقة بين الحالة الشعورية والأعراض الجسدية، فأحيانًا ما تكون هناك مشكلة طبية، حيث إن عديدًا من المشكلات الطبية أحيانًا ما تبدأ بأحاسيس جسدية مماثلة، إذا كنت تعاني من أعراض متزايدة وحادة اذهب للطبيب النفسي ليقيمها قبل أن تسميها بـ«الأحاسيس الجسدية» أو قبل اتباع الخطوات الأربع.

وأخيرًا، لا نقاش حول حقيقة أن الأحاسيس الجسدية أو العاطفية يمكن أن تكتمل من دون ظهور أي دوافع أو رغبات. فمن الواضح أن تلك الرغبات تظهر فقط في حالات الإدمان ولكن يمكن أن تظهر أيضًا مع القلق (مثل اضطراب الطعام)، أو مع الاكتئاب (مثل الرغبة الملحة في تناول الكربوهيدرات)، وبالتالي عليك توخي الحذر عند ظهور أيٍّ من تلك الرغبات والدوافع مثل الشعور بالتحسن عند شرب الكحول أو أي نوع من أنواع المخدرات أو ألعاب الفيديو أو الطعام أو أي علاقات اجتماعية. بينما تُشعرك هذه الأشياء بشعور جيد على المدى القصير، فإنها يمكن أن تتسبب لك، على الناحية الأخرى، في مشكلات طويلة الأجل.

تدريب: فكِّر لمدة دقيقة في رسائل دماغك المضللة وتأثيرها عليك ودوِّن في المساحة الفارغة بالأسفل مختلف الاستجابات التي تصدر من دماغك وجسدك عندما تواجه القلق أو التوتر أو الاكتئاب.

تدوين الملاحظات العقلية

عندما أصبح المرضى أكثر وعيًا بما يحدث داخل أجسادهم كنتيجة للرسائل الدماغية المضللة، أصبحوا قادرين على إعادة تسمية تجاربهم بشكل صحيح. وأجمع معظمهم على أن أفضل طريقة للقيام بذلك تكون من خلال تدوين الملاحظات العقلية.

ما هي الملاحظات العقلية؟ تعد طريقة مختصرة لإعادة تسمية أي شيء بطريقة سريعة وتضمن للشخص عدم الغرق في دوامة أفكاره. وخلاصة القول، فإنها عبارة عن جملة مكونة من كلمة أو اثنتين تلخص ما يحدث في اللحظة الحالية.

وعلى سبيل المثال، عندما ينتهي الشخص من تدريب ٤: الوعي بالأفكار، فيقول لنفسه: «عليك تدوين الملاحظات العقلية عند ظهور أي فكرة داخل دماغك»، وبطريقة مماثلة، عندما استخدمت ليز مصطلح «الدوامة» وأيضًا عندما أدركت سارة وأبي ضرورة تدوين الملاحظات العقلية عند ظهور أيٍّ من الأفكار أو الشكوك أو القلق بداخلهم.

ومن الواضح أن هناك عديدًا من الطرق والخيارات لتدوين الملاحظات العقلية ولكن العامل الوحيد المشترك هو أن تكون تلك الملاحظات بسيطة وواضحة. والأهم من ذلك، ليس من الضروري أن تكون الكلمات المختارة كلمات مثالية ولكن يجب أن تلخص التجربة التي يعايشها الفرد حتى يستطيع الخروج من دوامة الأفكار والأحاسيس المزعجة. وليس عليك أن تقلق حيال الكلمات أو المصطلحات التي

تستخدمها في تدوين الملاحظات العقلية أو إعادة التسمية لأن الملاحظة هي كل ما يهم حقًّا في هذه المرحلة.

ولكن ما أمثلة الملاحظات العقلية الأخرى؟ لقد سألنا المرضى عن الطريقة التي يدونون بها الملاحظات العقلية عندما تكون الرسائل الدماغية في أسوأ حالاتها، وفيما يلي قائمة تحتوي على أفضل الإجابات، مقسمة إلى ثلاث فئات مختلفة:

أمثلة على الملاحظات العقلية

أفكار وأفعال	أحاسيس جسدية	أحاسيس عاطفية
رسائل دماغية مضللة.	تعرق راحة اليد.	اكتئاب.
التحليل المفرط.	قلق مستمر.	قلق.
التفكير.	خفقان القلب.	يأس/ عجز.
القلق.	خفقان المعدة.	عصبية.
الشرود.	اضطرابات المعدة.	خوف.
المماطلة.	الشعور بالأعياء.	غضب.
الشعور المستمر بوجود مشكلة	طنين الأذن.	الشعور المستمر
أو خطأ ما.	الدوار.	بالضيق.
أفكار عبثية.	إعياء/ إغماء.	ألم.
تشوش عقلي.	نفاد الطاقة والشغف.	تقلبات مزاجية.
أفكار وتصرفات غير عقلانية.	خمول/ لا مبالاة.	شعور بالخزي والعار.
تعلم التجارب.	رغبات ملحة.	شعور بالذنب.
السعي وراء المثالية.	دوافع.	
العزلة.		
الشكوك.		

في الحقيقة، عليك إيجاد الطريقة المناسبة لتدوين الملاحظات العقلية السريعة حول ما يحدث داخل جسدك ودماغك ومن ثم إيجاد الحلول.

فكِّر لمدة دقيقة ثم دوِّن الملاحظات العقلية التي من شأنها أن تساعدك على ملاحظة الرسائل الدماغية المضللة. وتذكَّر جيدًا أنها يجب أن تكون ملاحظة واضحة وبسيطة، ليس مطلوبًا منك أن تصف الموقف بأكمله ولكن يجب أن تصفه تقريبيًّا. ولذلك، اختر بعض العلامات التي يمكن أن تساعدك على ملاحظة الأفكار والأحاسيس التي تؤكد لك أنك غير منغمس في محتوى تلك الرسائل المضللة.

تدريب: تشمل الملاحظات العقلية التي يمكن أن تدونها لمواجهة الرسائل أو الأحاسيس أو العادات السلبية ما يلي:

التأثير البيولوجي لإعادة التسمية

لقد ذكرنا في الفصل الخامس أن الخطوة الأولى قادرة على إعادة صياغة مركز المساعدة لتهدئة مركز الإنذار ولتنشيط الجوانب الفعالة للمركز المرجعي للذات. ولكن كيف لنا أن نتأكد من صحة ذلك؟ في أثناء التجارب المذهلة التي أجراها في جامعة كاليفورنيا د. ماثيو ليبرمان وطلابه، وضعوا بعض الأشخاص على أجهزة الماسح الضوئي وطلبوا منهم النظر إلى الصور التي تحتوي على وجوه بعض

الأشخاص، وتوصلوا إلى أن إعادة تسمية المشاعر التي لُوحظت، تمامًا مثلما يحدث عندما يدوِّن الشخص الملاحظات العقلية، ينتج عنها زيادة نشاط الدماغ في مركز المساعدة وتهدئة مركز الإنذار، وهذا يعني أن هناك شيئًا مختلفًا يحدث داخل دماغك عندما تعيد تسمية الأحاسيس العاطفية والجسدية وتسميها بأسمائها الحقيقية، حيث إن تسمية تلك الأحاسيس ينشِّط مركز المساعدة ومن ثم يهدِّئ ضوضاء مركز الإنذار. ولهذا السبب، يجب إدراك (من منظور بيولوجي) ضرورة إعادة تسمية تجاربك وتدوين الملاحظات العقلية، حيث يساعدك ذلك على التحكم في أحاسيسك العاطفية. سوف نناقش ذلك بالتفصيل في الفصل الحادي عشر عندما نناقش الخطوة الثالثة: إعادة توجيه الانتباه وكيف تُستخدم الملاحظات العقلية لتهدئة مركز الإنذار.

والآن، تذكَّر جيدًا تجارب د. ليبرمان وبعض الأبحاث الأخرى لخبراء اليقظة الذهنية، حيث إنهم يوضحون كيف تساعد إعادة التسمية والوعي بحقيقة الرسائل الدماغية المضللة على التفريق بين الرسائل المضللة والذات الحقيقية. وبالممارسة، سوف تدرك جيدًا متى تعيد تقييم التجربة كاملة ومتى تقول لذاتك: «انتبه، إنها مجرد رسالة دماغية مضللة ولا تمثلني بأي شكل وليس لها أي قيمة، لذلك لا تصغِ لأوامرها وامضِ قدمًا».

وبالتالي ربما قد يرى البعض أن إعادة التسمية مجرد عملية واضحة وبسيطة، ولكن في الحقيقة تعد عملية بالغة الصعوبة. ولقد أدرك غالبية المرضى هذا الأمر جيدًا وركزوا على الأشياء التي يجب أن تكون مدركًا لها عندما تبدأ في توجيه انتباهك تجاه الرسائل الدماغية المضللة.

تزداد الرسائل الدماغية سوءًا عند البدء في عملية إعادة التسمية

واحدة من أكبر التحديات التي تواجه الشخص هي عندما يحاول زيادة وعيه بتجاربه الحياتية، إنه يلاحظ كل شيء من حوله، حتى الأشياء التي لم يكن يلاحظها من قبل، فمثلًا إذا لم يكن يلاحظ وجود الشاحنات البيضاء على طول الطريق، ثم أشار إليها صديقه، فإنه سوف يجد شاحنات في كل مكان يذهب إليه. إنه مثل نافذة جديدة فُتحت لأول مرة. وينطبق الشيء ذاته على ملاحظة الشخص لرسائله المضللة والأحاسيس والعادات غير الصحية.

وعلى سبيل المثال، وصفت أبي شعورها كالتالي: «منذ أول لحظة بدأت أشعر كأن كل الأفكار ما هي إلا رسائل دماغية مضللة وكاذبة، أو مثل أخطبوط كبير ترابطت أرجله معًا ولم أستطع التعرف على ماهيته، لم أستطع التفريق بين الحقيقة والكذب. ولمواجهة ذلك كنت أفترض أن كل الأفكار ما هي إلا مجرد رسائل دماغية مضللة فأعيد تسمية أفعالي من جديد». تلك هي الطريقة التي اتبعَتْها لتصبح قادرة على تقوية ودعم حكيمها الداخلي بالقدر الكافي ليساعدها على التفريق بين الرسائل المضللة وبين اهتماماتها وأهدافها الحقيقية. وأيضًا قالت سارة إن معايشة الشخص لنوبات الهلع والاكتئاب يصاحبها نشاط كلٍّ من الدماغ والجسد في آن واحد، وترتبط الأفكار المضللة ارتباطًا وثيقًا باستجابة الجسد، والتي تقود إلى عواقب وخيمة. ولكن في حالة نجاح الشخص في الخطوة الأولى (إعادة التسمية) يكون قادرًا على التعافي. وعند قيامك بذلك، فإنك

تحرر دماغك من دوامة الأفكار وبالتالي تستطيع اتخاذ القرارات السليمة. وكما قال ستيف: «إنه مثل وضع فاصل منيع بين الرسائل الدماغية المضللة وبين الاستجابات، ما يعطي الشخص فرصة تقييم كل ما يحدث باتباع الخطوات الأربع». وأوصى ستيف باتباع شعار «مدمني الكحول المجهولين» لمساعدتك على التحرر من دوامة الأفكار والأحاسيس والرغبات المضللة، وأضاف قائلًا: «قد تزداد حدة تلك الأحاسيس عندما يأبى الشخص الاستسلام لها». وكما أوضحت أبي أيضًا فإنه يجب على الشخص تحمُّل تلك المحنة حتى يصل إلى الضفة الأخرى. كما حاول ستيف تقبُّل وجود الرغبات الملحة لشرب الكحول مع عدم الاستسلام لها، وتعايش معها وأخبر ذاته بأنها رغبات طبيعية ويجب مواجهتها والتغلب عليها.

إذا لم تستطع التعرف على الأفكار، فابدأ بالأحاسيس الجسدية

لقد أخبرَنا عديد من المرضى مدى صعوبة الوعي بالأفكار في البداية وتمييز الرسائل الدماغية المضللة من بينها. ولمساعدتهم، أوصينا بأن يلاحظوا الأحاسيس الجسدية والعاطفية أولًا. واكتشفنا على مر السنوات أن الرسائل الدماغية تستدعي الأحاسيس العاطفية والجسدية نفسها باختلاف الأشخاص، مثل آلام المعدة والصداع والشعور بالإعياء. وعلى سبيل المثال، عندما عايشت سارة الرسائل المضللة، كانت تعاني من الاكتئاب القاتل للطاقة وبعض أعراض نوبات الهلع. وعلى الجانب الآخر، كانت ليز تستيقظ بسبب آلام المعدة الناتجة عن القلق، وأيضًا أبي التي عادة ما كانت تعاني من تشويش الدماغ.

وخلاصة القول فإن معظم الأشخاص عايشوا أنماط الأحاسيس نفسها عند مواجهة الرسائل الدماغية المضللة التي لا تمت للواقع بصلة. وبالتالي، إذا كنت تواجه صعوبة في تحديد صدق الأفكار والرسائل في البداية أو إذا أردت تقوية حكيمك الداخلي، فعليك بذل الجهد حتى تتمكن من التعرف على تلك الرسائل المضللة التي تواجهها. ولذلك، دوِّن أنماط الاستجابات المختلفة في المساحة الفارغة بالأسفل.

عندما أواجه الرسائل الدماغية المضللة، يشمل نمط الأحاسيس العاطفية/ الجسدية كلًّا من:

قدرة الشخص على التعرف على هذه الأحاسيس حليف قوي في أثناء اتباع الخطوات الأربع. إذ عادة ما يكون الشخص غير واعٍ بالمواقف أو الأشخاص الذين يحفزون الرسائل الدماغية المضللة لسبب ما، تمامًا مثلما حدث في مثال الشاحنات البيضاء. عندما يسمح الشخص لأحاسيسه الجسدية والعاطفية أن تقوده وتوجِّهه، فسوف يستطيع وبكل سهولة التعرف على أماكن وجود تلك الرسائل؛ أماكن لم تخطر بباله قَط.

أيَّدت كارا ما سبق وقالت: «تعد إعادة التسمية أصعب خطوة على الإطلاق، حيث يتوجب عليك اكتشاف وجود الشيء بداخلك قبل تسميته».

كيفية التعامل مع التجاهل

عادة ما تكون ملاحظة القلق والرغبات الملحة أسهل من التغافل، حيث إنها تقود الفرد إلى التصرف بطريقة تحقق له التحسن اللحظي. وكلما زاد تكرار الشخص للأفعال التي تقلل حدة القلق، زادت احتمالية ملاحظته لتأثير تلك الأفعال.

ولكن كيف تواجه ذلك؟ فكِّر في الأشياء التي تخليت عنها أو الأشياء التي تتجنب فعلها كمحاولة لتجنب الأحاسيس المزعجة أو الأفكار السلبية. في حقيقة الأمر، فإن اتباع النظرية التي ذكرناها في الفصل الثاني حول الأشياء التي تفعلها حاليًّا (ولكنك تتمنى الإقلاع عنها) والأشياء التي تتمنى فعلها (ولكنك لا تفعلها حاليًّا) يمكن أن يساعدك كثيرًا.

يعد ذلك من أفضل الأساليب التي تساعد الشخص على ملاحظة تجاهله وتجنبه لكل ما هو إيجابي وفعال في الحياة. لذلك فإن وضع قائمة بتلك الأشياء وتفقدها من حين لآخر هو الطريقة المثلى لملاحظة ذلك.

أدرك أيد ذلك جيدًا حيث كانت حياته المهنية قيد الانتظار لعدة سنوات لأنه كان يتجنب خوض تجارب الأداء، وأضاف قائلًا: «دائمًا ما كنت أشعر بأنني سوف أفشل، كانت عقبة كبيرة في حياتي وكنت دائمًا ما أقول سوف أفعل ذلك عندما أشعر بالتحسن. والمشكلة الحقيقية هي أنني كنت في انتظار شيء صعب الحدوث، وكنت أصغي إلى تلك الرسائل».

وفي الحقيقة، هناك سيناريو شائع وهو انتظار الشخص لظهور أو اختفاء شعور معين. وتكمن المشكلة هنا في الأحاسيس العاطفية والجسدية كالرغبات. وتلك هي طبيعة الدماغ وطريقته في الاستجابة للبيئة المحيطة، ما يعني أن اعتماد أفعال الشخص على مشاعره يتسبب في ضياع كثير من الفرص.

ولذلك دائمًا ما نحاول إقناع المرضى بعدم أهمية ما يفكرون أو يشعرون به، وأن الأفعال هي ما تهم حقًّا.

وهناك مشكلة أخرى، وهي أن الأشخاص دائمًا ما يتصارعون مع متلازمة «إذا حدث ذلك، فسوف أكون سعيدًا»، حيث إن الشخص عندما يتبع هذا المنطق، يضع بذلك حياته قيد الانتظار، لأنه ينتظر وقوع الأحداث غير الواقعية[١]. فمثلاً، دائمًا ما كان أيد يفكر: «إذا وجدت وكالة التمثيل المناسبة لتبني موهبتي، فسوف أكون نجمًا لامعًا في عالم السينما». إن الانغماس في طريقة التفكير تلك، والتي هي نتيجة للرسائل الدماغية المضللة وانتظار تغيير مشاعره، زاد من تجنُّبه لخوض تجارب الأداء.

سوف نناقش في الفصل الحادي عشر كيفية التعامل مع التجنب والتغافل عند مناقشة خطوة إعادة توجيه الانتباه، والهدف من ذلك هو أن نبدأ رحلة الوعي بكلٍّ من المواقف والأحداث والأشخاص الذين

---

(١) نصفها بغير الواقعية لأن كلًّا من المنزل والكيان الوظيفي وشريك الحياة لن يُقدموا للفرد على طبق من ذهب، وكلما تجنب الشخص أماكن أو أحداثًا أو أشخاصًا معينين فسوف يظل عالقًا في نفس الموقف أو المشكلة التي يواجهها حاليًا.

نتجنبهم ومن ثم نعيد تسمية ذلك بـ«التجنب»، أو ندوِّن أي ملاحظات عقلية فعالة. وبمجرد إدراك الشخص للأشياء التي يتجنبها، يستطيع بكل سهولة تغيير سلوكياته السلبية.

في حالة عدم اليقين، اسأل ذاتك: «ماذا أفعل وما المغزى من ذلك تحديدًا؟».

إن الهدف الرئيسي من هذا الفصل هو التوضيح الإيجابي لخطوة إعادة التسمية وكيفية تدوين الملاحظات العقلية بطريقة فعالة. وكما ذكرنا من قبل، فإننا صممنا خطوة إعادة التسمية لمساعدتك على زيادة وعيك بالرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة والاستجابات المعتادة. وهدفنا الرئيسي من ذلك هو أن تصبح واعيًا بالأفعال المرتبطة بتلك الرسائل كالتفكير والتذكر والتخطيط والتجنب وليس بمحتواها فقط. سوف نساعدك في الفصل التالي على إعادة صياغة الرسائل المضللة وإدراك تأثيرها السلبي عليك.

وعلى الرغم من أننا نسعى جاهدين لتوضيح الرسائل المضللة، فإننا ندرك مدى صعوبة عملية تصنيف الأفكار إلى أفكار صادقة وأفكار مضللة، خاصة عندما يكون الشخص عالقًا في دوامة أفكاره. وبالتالي عندما تكون في حالة عدم يقين يجب أن تسأل ذاتك: «ما سبب فعلي لـ(أ)؟»، وإذا كانت إجابتك على النحو التالي: «لأن هذا الفعل نابع من أهدافي واهتماماتي الحقيقية»، فهو بالتالي فعل بنَّاء وإيجابي وعليك فعله وعدم تجنبه. أما إذا احتوت الإجابة على أيٍّ من مشتقات «يجب أن/ لا يجب أن» متبوعة بأيٍّ من مشاعر الذنب، الخزي، القلق،

الاكتئاب، الخوف غير المبرر أو أي استجابة أخرى مصممة لتهدئة مركز الإنذار، فإنك بالتالي تواجه رسالة دماغية مضللة ويجب اتباع الخطوة الثانية على الفور.

عينة من الأسئلة التي يجب أن تطرحها على ذاتك قبل فعل أي شيء أو تجنُّبه:

١- هل هذا الفعل بنَّاء أم هدَّام؟

٢- هل ينبع هذا الفعل من أهدافي وقيمي الحقيقية؟

٣- هل أتجنب أي شيء؟

٤- هل أوشك على فعل أي شيء وفقًا للرغبات الملحة؟

٥- ما الذي يدفعني إلى فعل هذا؟

٦- ما السبب وراء فعله؟

ملخص الفصل

- إن اليقظة الذهنية ليست حالة عقلية وإنما نشاط يجب ممارسته باستمرار.
- يعد الوعي والتركيز عاملين فعالين في اليقظة الذهنية وليسا مرادفين لها.
- عند مواجهة الرسائل المضللة، لا يهم أيٌّ من الأفكار والمشاعر ولكن ما يهم حقًّا هو الأفعال. وبالتالي، انتبه جيدًا لأفعالك.
- تتلخص إعادة التسمية في التعرف على الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس والأفعال المعتادة بمجرد ظهورها وتسميتها بأسمائها الحقيقية.
- من السهل أن تغرق في دوامة أفكارك، لذلك تسلَّح بوعيك ودوِّن الملاحظات العقلية للتحرر من تلك الدوامة.
- كن على دراية تامة بأنماط أحاسيسك الجسدية والعاطفية، حتى تكون قادرًا على ملاحظة الرسائل المضللة ومحفزاتها.
- لا تشعر بالإحباط عند زيادة حدة الرسائل المضللة عند بدء إعادة التسمية، حيث يعد ذلك شيئًا طبيعيًّا.
- لا تنتظر وقوع حدث أو شعور معين واتبع الخطوات الأربع على الفور.
- عندما تواجهك الشكوك، دوِّن الملاحظات العقلية واسأل ذاتك هذا السؤال: ما الذي أفعله الآن ولماذا؟

الفصل التاسع

تغيير العلاقة بالرسائل الدماغية المضللة باتباع الخطوة الثانية: إعادة الصياغة

كان التقاعد لليز أمرًا في غاية الصعوبة، حيث اعتادت طوال عمرها أن تكون قائدة، وأن تتنقل بين البلاد المختلفة وتكوِّن صداقات في كل مكان تذهب إليه. وكما قالت: «لقد ظننتُ أن التقاعد مرحلة سهلة وممتعة، لكن بمجرد أن تقاعدتُ عن العمل، بدأتُ أقلق وأفكر كثيرًا في السنوات القادمة المبهمة». ولم تستطع التخلص من القلق الذي سكن بداخل معدتها.

وفي أثناء انزعاجها من هذا الشعور، استنتجت أن التركيز على أفكارها القلقة كان شيئًا مفيدًا. وأضافت: «لقد اعتقدت أن ذلك يفيدني حقًّا، وأن التفكير العميق في مختلف السيناريوهات كمحاولة لتحليل النتائج المحتملة سوف يساعدني على التخطيط للمستقبل. وأنني إذا استطعت التنبؤ بما سوف يحدث وكيف ستكون طريقة استجابتي له، فلن تحدث الأخطاء والمشكلات». ما كان يبدو لي كأنه شيء بنَّاء وإيجابي، كان في الحقيقة شيئًا مرهقًا وعديم الجدوى. وبالإضافة

إلى ذلك، فإن تركيز ليز المستمر على قلقها جعلها ترى الوحدة أينما ذهبت؛ الأمر الذي زاد من حدة مركز الإنذار وزاد من مخاوفها.

وبمجرد إدراكها أن الأفكار المتكررة تزيد من حدة قلقها، أدركت تلقائيًّا أن القلق المفرط ما هو إلا مضيعة للوقت والجهد. وبمرور الوقت وبفضل قدرتها على إعادة صياغة الرسائل المضللة أدركت سبب انزعاجها من الأفكار والرغبات والأحاسيس، فشرعت في تغيير علاقتها بتلك الرسائل.

وأخيرًا أدركت بفضل الخطوة الثانية أن العدوى بداخل دماغها كانت أشد وأقوى بكثير. وأضافت قائلة: «لقد كنت عالقة في دوامة ولم أستطع إدراك ذلك إلا بعد إدراكي للأخطاء التي يرتكبها دماغي. وبمجرد معرفة ذلك، أصبحت قادرة على التصدي لتلك الرسائل وأن أقول لها بكل قوة «لا!»، وإنني يمكنني الاعتناء بذاتي جيدًا بصرف النظر عما سوف يحدث مستقبلًا، يمكنني في كل الحالات التعامل مع الأمر وإيجاد مغزى للحياة».

وصفت ليز الخطوة الثانية بأنها الشيء الذي يساعدنا على ملاحظة أنماط الأفكار المتكررة واستبعاد صحة تلك الأفكار. أو بعبارة أخرى، فإنها بدأت في تقبل مقولة: «لا تؤمن بكل ما تفكر فيه».

سوف نتعلم من خلال هذا الفصل كيفية إعادة صياغة تجارب الحياة، تمامًا كما فعلت ليز.

الخطوة الثانية: إعادة الصياغة

لتغيير مفهومك عن أهمية الرسائل المضللة، فكِّر في سبب انزعاجك من الأفكار والرغبات والدوافع، مع أنها مجرد رسائل كاذبة ولا تمثلك بأي شكل.

ظهور الرسائل الدماغية المضللة على هيئة مشاعر حقيقية

لماذا واجهت ليز صعوبة بالغة في ملاحظة الرسائل الدماغية المضللة؟ في الحقيقة، يصبح الشخص عاجزًا عن رؤية الرسائل المضللة بأشكالها المختلفة عندما تكون مرتبطة بالمركز المرجعي للذات.

وكما تعلم، عندما تكون الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات في حالة نشاط، فإنها تشل قدرة الفرد على رؤية الحقيقة. بل وأحيانًا ما تبدو وكأنها جزء لا يتجزأ منه، خاصة عندما ترتبط بأفعال منطقية مثل التفكير المفرط في المستقبل والتخطيط له. عندما يتبع الشخص مثل هذه العقلية أو المنهج، يبدو من المستحيل تغييره لأيٍّ من سلوكياته أو أفكاره. وكنتيجة لذلك، فإنه يظل عالقًا في دوامة الإيمان بحقيقة تلك الأفكار. عادة ما نشير إلى هذا السيناريو باسم «جزء لا يتجزأ من هوية الشخص»، حيث يكون الشخص غافلًا عن الحقيقة ودائمًا ما يقنع ذاته بعدم وجود أي مشكلة.

ومن منظور فلسفي، عند إدراك الفرد لحقيقة عدم وجود ما يسمى بالجوانب الفعالة للرسائل الدماغية المضللة أو اتباعه لمنهج «جزء

لا يتجزأ من الهوية» أو الذي يشار إليه أيضًا باسم «الأنا المتناغمة» (اشتقت تلك الكلمة من الإغريقية)، يؤمن حينها بأن تلك الرسائل لا تمثله بأي شكل حتى ولو كانت رسائل قوية، ويستطيع رؤية الحقيقة كاملة.

هل هي غزاة خارجيون أم جزء لا يتجزأ من هوية الشخص؟

يتضمن مصطلح «الأنا المتناغمة» الأحاسيس والرغبات والدوافع المضللة والحقيقية، حيث تكون جزءًا أساسيًّا من هوية الشخص وتحدد كيف يرى ذاته.

الغزاة الخارجيون (الأنا المتضاربة): هي تلك الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المزعجة وغير المرغوبة، ولا تمثل أي جانب من جوانب الشخص الحقيقية، ولكنها تتخفى في صورة مشاعر حقيقية لتضلله.

ولمساعدتك على إدراك حقيقة أنك تواجه غزاة مضللين وتبدأ في تغيير علاقتك معهم، سوف نقدم لك حالة جورج، رجل في أواخر العقد الخامس من عمره يعاني من الوسواس القهري، حيث كان يصارع الأفكار المتكررة التي دائمًا ما كانت تأمره بتفقد الأشياء، أو تحاول إقناعه بأن هناك شيئًا سيئًا على وشك الحدوث. بدأت تهاجمه تلك الرسائل منذ أن كان في الجامعة واشتدت حدتها إلى الدرجة التي جعلته يهرب من محاضراته. وأضاف قائلًا: «بدأت أعاني من الأفكار الغريبة التي تأمرني بفعل شيء معين في هذه اللحظة، أو تلك التي

تخبرني بأن فردًا من العائلة سوف يموت اليوم، كانت أفكارًا مأساوية وحزينة. وكانت تستمر تلك الأفكار والأحاسيس وتزداد حدتها حتى أرضخ لأوامرها ومن ثم يهدأ دماغي».

دائمًا ما كان يشعر بأن هذه الرسائل غير حقيقية، ولكنها كانت رسائل قوية ومهيمنة، وشعر أنه ملزم بتنفيذ أوامرها كافة.

كان يدرك جيدًا عدم وجود أي علاقة بين ترتيب الأشياء من حوله أو تفقد الأشياء أو التأكد من أمان أفراد عائلته، ولكنها كانت الطريقة الوحيدة للتخلص من الأحاسيس المزعجة كافة.

وبالتأكيد أثَّر ذلك على مختلف جوانب حياته، وكما قال: «حين أخرج من غرفتي، كنت أتفقد الضوء، والمدفأة، والمروحة عدة مرات. ويحدث نفس الشيء عند ركوب السيارة، كنت أتفقد كل شيء، ودائمًا ما كان دماغي يخبرني بأنني إذا لم أفعل ذلك، فسوف تحدث مشكلة بالغة الخطورة».

وبعد تطور حياته المهنية، تغير محتوى أفكاره، ولكن أحاسيسه لم تتأثر. كان لديه شعور متنامٍ بأن تلك الرسائل خاطئة ووهمية، ولكنه لم يقوَ على عدم اتباع أوامرها حتى تعلم كيف يعيد صياغة تلك الرسائل ورؤيتها كغزاة خارجيين. وساعده ذلك على وضع حد فاصل بين رسائله المضللة وبين انغماسه في العادات غير الصحية كالتفقد المستمر للأشياء من دون حاجة إلى ذلك.

وبمجرد اتباعه لهذه الخطوات، أصبحت خطوة إعادة الصياغة غاية في السهولة بالنسبة إليه ولم تعد تلك الأفكار أو الأحاسيس المضللة

جزءًا منه بعد الآن، وأصبح قادرًا على إعادة تسميتها برسائل غير قابلة للتكيف. وأوضح في المثال التالي:

«كانت هناك خزانة في العمل حيث اعتدت أن أضع قلمي، وفي كل مرة كنت آخذ القلم منها وأغلقها، كانت تساورني أفكار قهرية، مثل: «سوف يموت أخي». لذلك كنت أغلقها وأفتحها عدة مرات. وأحيانًا كنت أقول لنفسي «إنها مجرد فكرة قهرية»، وأعيد صياغتها كمشكلة بيولوجية أو اضطراب كيميائي، وبمجرد فعل ذلك كنت أستطيع غلق الخزانة وإعادة تركيزي من خلال العمل المستمر حتى لا أعود وأفتح الخزانة وأغلقها مرات لا متناهية».

التحرر من منهج «جزء لا يتجزأ من الهوية»، واتباع الذات الحقيقية واليقظة الذهنية

كلما شعرت سارة بالاكتئاب، كان دماغها المضلل يخبرها بأنها لا تستحق الحب أو الاهتمام. وبمجرد انتشار تلك الأفكار داخل رأسها كانت تحاول إعادة صياغتها والرغبات وعزل ذاتها جسديًّا، وواجهت صعوبة كبيرة في رؤية حقيقة تلك الرسائل، حيث كانت قوية ومهيمنة. وبدلًا من أن تدرك أن الأحاسيس الجسدية والعاطفية (بما في ذلك الأفكار والمشاعر السلبية وآلام الرأس والجسد) ما هي إلا نتيجة مباشرة للرسائل المضللة، نظرت إليها كأنها جزء منها.

سارت الأحاسيس المزعجة والأفكار المضللة مع طريقة رؤيتها لذاتها يدًا بيدٍ، ما منعها عن رؤية الحقيقة. وكما قالت: «شعرت كأن تلك الرسائل جزء من هويتي وأنني أستحق معايشة كل ذلك لأنني

مجرد شخص فاشل. فلماذا إذن أقاوم شيئًا أستحقه؟». في الحقيقة، عندما يعتقد الشخص أنه بلا قيمة وأن الحياة بلا معنى، فإنه لا يستطيع رؤية وجهات النظر المختلفة أو الخيارات المتاحة أمامه.

وفي الواقع، كان يجب عليها تعلُّم كيفية ملاحظة علامات الاكتئاب حتى تتمكن من فصل الأفكار السلبية والأحاسيس المزعجة عن ذاتها الحقيقية. وأضافت: «بمجرد أن أدركت حقيقة الاكتئاب، استطعت بكل بساطة إعادة تسمية كلٍّ من الإرهاق وآلام الجسد والأفكار السلبية باسمها الحقيقي وهو «الاكتئاب»». استطاعت حينها إعادة صياغة أعراضها بعدة طرق مختلفة: «كنت أخبر ذاتي بأنه لا بأس من معايشة هذه المشاعر، وأنها ليست جزءًا مني بل هي مجرد مشكلة في الناقلات العصبية مثل السيروتونين».

وأضافت أيضًا: «إن الاكتئاب يجعلني أكره ذاتي، وساعدتني هذه الطريقة كثيرًا في إعادة التسمية، لأنني على الأقل أدركت سبب شعوري بتلك الأحاسيس وأصبحت قادرة على رؤية الاكتئاب بداخلي».

وبنفس الطريقة، عندما نظر ستيف إلى كل من حوله على أنهم أشخاص بائسون وفي حاجة دائمة إلى مساعدته، أصبح الكحول صديقه الوفي. ولهذا السبب لم يستطع إعادة تسمية تلك الرسائل والأحاسيس المضللة. وبسبب اعتقاده أن الكحول هو الطريقة الوحيدة للحد من القلق، لم يستطع تعريف إدمانه للكحول وتجنُّبه لأفراد عائلته. حيث قال: «كنت أؤمن لفترة طويلة بهذه الرسائل المضللة، ما تسبب في ضياع كثير من الفرص، كم تمنيت لو استطعت ملاحظة تلك الأفكار السلبية من البداية، ولكن على أي حال أنا فخور بذاتي لأنني أستطيع ملاحظتها الآن».

ولكن كيف تستطيع التمييز بين الأفكار والسلوكيات البنَّاءة وغير البنَّاءة؟ تمامًا مثلما فعل كلٌّ من جورج وسارة وستيف وليز، ابدأ بالاعتراف بعدم صحة تلك الرسائل. تكمن المشكلة الحقيقية هنا في أن الأجزاء الصحية والبنَّاءة بداخل الشخص لا تعادل قوة الأجزاء الأخرى غير الصحية. وعلى الرغم من محاولاتنا المستمرة لمساعدتك على ذلك، فإنك تُحبط تلك المحاولات باستمرار من خلال تجاهل الحقيقة والتقليل من قيمتها. وبعبارة أخرى، فإنك تتجاهل المنطق وتُسلِّم بالرسائل المضللة كدليل على هويتك الحقيقية، وأنك بذلك تعيش في معزل عن الحقيقة وتُغرِق ذاتك في دوامة الاستجابات غير الصحية.

ولتغير علاقتك بهذه الرسائل، عليك اتباع الخطوة الثانية: إعادة الصياغة، لمساعدتك على التفريق بين أنماط الأفكار والعادات والسلوكيات الصحية وغير الصحية. إذا تمكنت من فعل ذلك، فسوف ترى الحقيقة المزيفة لتلك الرسائل بوضوح.

في هذا الفصل سوف تتعلم ثلاثة أساليب جوهرية لإعادة صياغة الرسائل: (أ) من خلال نسبها إلى التوصيلات البيولوجية الدماغية، (ب) من خلال إدراك أن الشعور بالرفض ما هو إلا ألم مجتمعي، (ج) من خلال ملاحظة أنماط التفكير غير الصحية والتي تُعرَف باسم أخطاء التفكير. سوف تساعدك تلك الأساليب على البدء في رؤية الرسائل المضللة كطريقة تفكير مغلوطة أو توصيلات دماغية خاطئة.

في البداية، عليك أن تنظر إلى العلم الذي يوضِّح سبب ارتباط تلك الرسائل بالمواقف الاجتماعية ارتباطًا وثيقًا، وكيف يمكن لإعادة الصياغة أن تساعدك.

أهمية الروابط/ العلاقات الاجتماعية: علم الألم المجتمعي

لماذا نشعر بالألم كلما قوبلت احتياجاتنا بالرفض والتقليل والتجاهل؟ أراد بعض الباحثين في جامعة كاليفورنيا برئاسة د. نعومي إيزنبرجر الإجابة عن مثل هذه التساؤلات. لذلك درسوا ما يحدث داخل الدماغ كلما استُبعد الشخص اجتماعيًّا.

ومن خلال تجربة أجروها، طلبوا من مجموعة من الأشخاص المشارَكة في لعبة الكرة الافتراضية مع اثنين من المشاركين في أثناء فحصهما بالأشعة. أخبروا المشاركين بأن الهدف من هذه اللعبة هو تمرير الكرة بعضهم لبعض (تحت إشراف الباحثين). ومن دون أدنى علم منهم بالهدف الأساسي للتجربة وهو كسر العرف الاجتماعي ورؤية ما يحدث داخل أدمغتهم. وعندما تحين اللحظة ويتوقف اللاعبون عن تمرير الكرة لشخص معين، فإن دماغه يرسل له مشاعر الرفض والتجاهل، ثم يبدأ مركز الإنذار في النشاط. وبالتالي يرسل تنبيهات بالرفض المجتمعي، ولكن المثير للدهشة في هذه الدراسة هو نشاط مركز الإنذار في المنطقة ذاتها كلما عايش الشخص الآلام الجسدية المزعجة. ما يعني أن المنطقة الدماغية المسؤولة عن إنتاج المشاعر المرتبطة بالألم الجسدي ترتبط أيضًا بالألم المجتمعي. وهذا يفسر سبب حدة الأحاسيس المزعجة المرتبطة بالرسائل الدماغية المضللة، حيث ينشط مركز الإنذار في الحالتين ويشعر الجسد بوعيٍ بالألم المجتمعي بنفس طريقة الألم الجسدي، حيث إنها منطقة واحدة مسؤولة عن توليد الأحاسيس والمشاعر.

عندما تمعن النظر إلى ما سبق، تدرك مدى منطقية تلك الاستجابات من منظور التعلق والروابط العاطفية. وللنجاة في هذه الحياة، نحتاج إلى المزيد من الأمان الجسدي، نحتاج إلى الـ«٥ أ»، والتي تتضمن: الاهتمام، والتقبل، والمحبة، والتقدير، والسماح، حتى نشعر بالأمان والثقة. ومن دون هذه المشاعر، يشعر الشخص بالتهديد والوحدة، ما يحفز مركز الإنذار. وفي هذه الحالة، يكون التواصل الاجتماعي شيئًا في غاية الأهمية للبشر كوسيلة من وسائل الأمان الجسدي، خاصة في مرحلة الطفولة. وهذا يفسر تلقي الدماغ والجسد للأشياء ذاتها بالطريقة ذاتها.

شخصنة الأمور

هناك دراسة مهمة لإيزنبرجر تنص على أن مستوى الضيق أو المشاعر والألم المجتمعي يرتبطان ارتباطًا وثيقًا بمستوى نشاط مركز الإنذار. فعلى سبيل المثال، سأل فريق إيزنبرجر المشاركين في التجربة عن شعورهم في نهاية كل يوم لتتبع معاناتهم الاجتماعية ومدى انعزالهم عن الآخرين. وبمرور عشرة أيام، لعب المشاركون لعبة الكرة الافتراضية، وبطريقة مدهشة كلما زادت معاناة الشخص الاجتماعية في أثناء تفاعلاته اليومية، زاد نشاط مركز الإنذار وفقًا لما أظهره الفحص.

والشيء المثير للدهشة هو أن الأشخاص الذين سجلوا رقمًا كبيرًا من مشاعر العزلة الاجتماعية، أظهروا نشاطًا كبيرًا للمركز المرجعي للذات غير الفعال عند تعرضهم للتجاهل في أثناء اللعبة. ما يعني أنه عند نشاط الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات، فإنهم يرون هذا

الرفض أو التجنب على أنه مشكلة أو عيب لديهم. إذا حدث ونشطت الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي لديك بطريقة مماثلة وشخصنت نظرتك إلى الآلام المجتمعية، فإن من المرجح أن تشعر بعدم التقبل من الآخرين بنسبة أكثر من غيرك.

وإذا كنت تهتم كثيرًا بالرسائل المضللة وتفرط في تحليل المواقف الاجتماعية أو تبالغ في الاستجابة، فسوف يتخذ دماغك تلك الاستجابات روتينًا مفضلًا له.

وبسبب توجيه انتباهك إلى هذه الأساليب، سوف تزداد حدة الاستجابات المستقبلية غير الصحية في القرارات والأفعال. لذلك، كلما زاد نشاط مركز الإنذار، زاد استخدام المركز المرجعي للذات لمعالجة المعلومات بطريقة شخصية، وكلما زاد التحليل المفرط للمواقف، زاد استنتاج الشخص أن هذه التفاعلات تشير إلى مشكلة بداخله.

ونتيجة لذلك، تترسخ أنماط الألم غير البنَّاءة في الرسائل الدماغية المضللة والتي بدورها تقود الفرد إلى شخصنة رؤيته للأشياء، وبالتالي تقوده إلى التحليل المفرط للمواقف ووضع الافتراضات الخاطئة. ويمكن أن يقودك هذا النمط الدماغي المدمر إلى الاستجابة المعتادة للمعاناة الاجتماعية مثل التحليل المفرط، ما يؤدي إلى تجنُّب التفاعلات الاجتماعية بمختلف صورها.

استنتاجات المعاناة الاجتماعية

- يتسبب نشاط مركز الإنذار المفرط في المعاناة المؤقتة من خلال التفاعلات الاجتماعية.
- يتلقى مركز الإنذار الآلام المجتمعية والجسدية ويعالجهما.
- كلما زاد نشاط مركز الإنذار، ازدادت حدة الأحاسيس العاطفية.
- يمكن للجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات أن تجعل الشخص يُشخصن الأمور وبالتالي يشعر بالعزلة وعدم تقبل المجتمع له.

إعادة تسمية مركز الإنذار وصياغته وتهدئته، وتقوية مركز المساعدة

كيف يمكن للفرد تهدئة مركز الإنذار بطرق صحية بعد تأثير الآلام المجتمعية والحزن والقلق والرغبات الملحة عليه؟

من خلال الخطوات الأربع. تعاون د. إيزنبرجر مع ماثيو ليبرمان وقدما عدة أسباب مقنعة لضرورة اتباع الخطوات الأربع، حيث إن إعادة التسمية، وفقًا لما قاله د. ليبرمان، تعزز من هدوء مركز المساعدة، وبالتالي الجوانب الصحية من المركز المرجعي للذات، والذي بدوره يهدِّئ مركز الإنذار، وبالتالي يتمكن الشخص من التحكم في الأحاسيس العاطفية التي لا تشمل التقليل من قيمة الذات.

كبح الاستجابات العاطفية وآثاره السلبية

إلى جانب دراسات إيزنبرجر وليبرمان حول الدماغ، وجد د. جيمس جروس، باحث في جامعة ستانفورد، أن تغيير علاقة الفرد برسائله الدماغية المضللة وتجاربه (تمامًا مثلما يحدث في خطوة إعادة الصياغة) ينتج عنه عديد من الآثار الإيجابية على جسد الشخص. خلال واحدة من تجاربه، عرض فيديو حول عملية بتر ذراع أحد الأشخاص، (أ) أعاد تقييم الموقف بطريقة أقل إزعاجًا للمشاهدين من خلال إخبارهم بأنها مجرد عملية جراحية، (ب) المشاهدة من دون أي توجيهات أو تعليقات، (ج) إخفاء التعبيرات العاطفية (كبح المشاعر). وبطريقة مذهلة، وجد أن كبح المشاعر والتعبيرات العاطفية يؤدي إلى زيادة ضغط الدم لدى المشاهد، عن طريق زيادة مستويات هرمون القلق (في أثناء المشاهدة الصامتة من دون أي تعليقات أو توجيهات).

وأجرى جروس تجربة أخرى أثبتت أن كبح المشاعر والتعبيرات يؤدي إلى ضعف في الذاكرة (معلومات وأحداث). عرض فيديوهات عن بعض الأشخاص المصابين مع إرفاق المعلومات حول كل شخص منهم. بعد ذلك اختبر ذاكرة المشاركين في التجربة، وهؤلاء الذين كبحوا تعبيراتهم العاطفية، لاحظ أنهم أظهروا ضعفًا ملحوظًا في الذاكرة عن غيرهم. لذلك توصل جروس من خلال هذه التجربة إلى أن كبح الاستجابات الحقيقية غير صحي ويدفع الدماغ إلى تكريس بعض المصادر المهمة لهذا الكبح فينتج عنه ضعف في الذاكرة.

وبنفس القدر من الأهمية، ذكر جروس أن كبح المشاعر والتعبيرات وإخفاءهما يؤثر بطريقة سلبية على من حولك أيضًا، حيث عرض فيلمًا قصيرًا لاثنين من المشاركين ثم لاحظ رد فعلهما ثم طلب من أحدهما كبح استجاباته العاطفية بينما كان الآخر جالسًا في غرفة مظلمة. وبصورة مدهشة لاحظ جروس أنه عندما كبح واحد منهما استجاباته، ارتفع ضغط دمه، ولم يحدث ذلك عندما أعادا مشاهدة الفيديو وتقييمه وأبديا استجاباتهما بصورة طبيعية.

نستنتج من تلك التجربة أن كبح الاستجابات العاطفية يؤدي إلى:

- زيادة ضغط الدم (بزيادة هرمونات القلق).

- ضعف في الذاكرة (الخاصة بالأحداث والقدرة على التعلم).

وفقًا لمنظورنا، فإن النقطة الرئيسية في التجربة السابقة هي أنه كلما زاد كبح الشخص لاستجاباته للرسائل المضللة (رفض الذات الحقيقية وتجاهلها) بدلًا من تقبلها واتباع الخطوات الأربع، ارتفع ضغط الدم ومعدلات القلق والأحاسيس المزعجة.

إعادة الصياغة: وسيلة لتغيير تجربة الشخص مع الرسائل الدماغية

أوضحت تجارب كلٍّ من إيزنبرجر وليبرمان وجروس أن الطريقة المثلى لمواجهة الرسائل المضللة والأحاسيس والعادات غير الصحية تتلخص في تغيير علاقة الشخص بها من دون كبح أيٍّ من استجاباته أو تعبيراته العاطفية. وبالتالي فإن الهدف الرئيسي للخطوة الثانية (إعادة الصياغة) هو استخدام الشخص لمعرفته بحقيقة الرسائل المضللة

لإدراك سبب تأثيرها عليه. وبذلك سوف يتمكن من تغيير وجهة نظره عن تلك الرسائل والأحاسيس.

لذلك، عند اتباع الخطوة الثانية لإعادة صياغة التجارب بدقة، سوف تبدأ في ملاحظة التنبيهات الكاذبة لمركز الإنذار وسوف تبدأ في رؤيتها كمتطفل مزعج ومضلل. في هذه المرحلة، لن تشعر بأنك مضطر للتصرف تبعًا لهذه الرسائل المضللة، بل سوف تكون مدركًا لما يحدث.

وبمجرد حدوث ذلك ستتمكن من تغيير علاقتك بتلك الرسائل والأحاسيس المضللة بطريقة إيجابية وبنَّاءة. وبالإضافة إلى ذلك، تساعد إعادة التسمية والصياغة على تغيير المركز المرجعي للذات، من الشعور المستمر بالذنب، ليصبح عاملًا مساعدًا في تهدئة مركز الإنذار. وبدلًا من شخصنة الأمور والشعور الدائم بالرفض المجتمعي، فإن إعادة تسمية المشاعر وإعادة صياغة المواقف يحفز مركز المساعدة على ملاحظة العوامل الصحية للمركز المرجعي للذات لتهدئة مركز الإنذار واستجاباته القلقة. وأيضًا تساعد إعادة الصياغة في الاستعانة بالحكيم الداخلي لإعادة تقييم المواقف بمنظور صحي وإيجابي. وعلى الرغم من منطقية دراسات د. جروس، فإن هناك اختلافًا جوهريًّا بين وجهة نظره عن إعادة التقييم وبين الخطوة الثانية (إعادة الصياغة)، حيث إن إعادة التقييم تتضمن أي شيء تخبره لذاتك بهدف تقليل حدة الأحاسيس العاطفية والجسدية، بما في ذلك خلق واقع مزيف لتهدئة الذات. ولا شك أنك ترفض فعل ذلك، لأننا نحاول من خلال هذا

الكتاب تعليمك خلق حلقة وصل بين الأفعال والذات الحقيقية. ومن ثم فإننا نريد أن تعيد صياغة تجاربك وفقًا لما يحدث في الواقع وأن تترك الأحاسيس كما هي من دون اتباع أوامرها ومن دون أي محاولات منك لتتخلص منها. وبدلًا من ذلك، يجب أن يكون هدفك الرئيسي تغيير كلٍّ من تجربتك ومنظورك لتلك الرسائل والأحاسيس المضللة وفهم مسبباتها وإدراك حقيقة أنه يمكن التغلب عليها بالأفعال البنَّاءة.

نعلم جيدًا مدى صعوبة ذلك، حيث أخبرَنا عديد من المرضى مدى صعوبة تجاهل الفرد لأحاسيسه المزعجة من دون الاستجابة بأي شكل لتخفيف ألمه ومعاناته من خلال السلوكيات غير الصحية. ولمواجهة هذه المعاناة، كانوا يذكِّرون أنفسهم بمدى خطورة الاستسلام لهذه الأحاسيس. وكما أوضح جون: «دائمًا ما كنت أذكِّر نفسي أن الأحاسيس المزعجة ما هي إلا جزء من آليات الدماغ وأقول لنفسي إنني لن أعاني مدى الحياة وإنها مجرد محنة عابرة. وبفضل ذلك كنت أتطلع إلى المستقبل الذي يخلو من هذه الأحاسيس والرسائل المضللة».

وبطريقة مماثلة، عايش ستيف تلك الرسائل المضللة التي تسببت له في كثير من الأحاسيس المزعجة التي أراد التخلص منها بشدة. هذا ما يدفع الشخص إلى التصرف بطرق غير صحية، فهي دوامة يغرق بها الشخص. لذلك فإن أول ما يفكر فيه الشخص عند معايشة الخوف والشك والألم الناتج عن تلك الرسائل هو إما المواجهة وإما الإنكار. وأضاف ستيف قائلًا: «يحتاج الشخص إلى التعايش مع المشاعر الحادة حتى يتمكن من النظر إليها بموضوعية، وبالتالي يقل تأثير تلك الرسائل تدريجيًّا».

في الواقع، تساعد إعادة الصياغة والتسمية على إضعاف قوة الرسائل الدماغية بإضعاف الدوائر الدماغية المرتبطة بتلك الأفكار والرغبات والدوافع. ولتصديق أن الأحاسيس المزعجة سوف تنتهي عاجلًا أم آجلًا، أدِّ هذا التدريب:

إن الموضع الرئيسي لتمارين اليقظة الذهنية التقليدية هو إدراك الفرد أن الأحاسيس العاطفية المزعجة سوف تنتهي من تلقاء نفسها. يتضح ذلك في المثال التالي: إذا أديت تمارين التأمل وشعرت بحكة خفيفة، لم تهتم ولم تحاول تغيير هذا الإحساس بأي طريقة.

كم عدد المرات التي شعرت فيها بالحكة أو بأي ألم طفيف ولم تستجب بأي شكل لإيقاف هذا الألم، وشعرت بزواله عندما وجَّهت انتباهك إلى شيء آخر؟ لتوضيح هذه النقطة، أكمل التدريب التالي: فكِّر في حدث أو عدة أحداث (من الماضي) أثارت ردة فعل قوية، فكِّر جيدًا ثم أجب عن الأسئلة التالية.

- ماذا حدث حينها؟
- لماذا استجبت علي هذا النحو؟ ما الذي أزعجك؟
- فكِّر جيدًا في ما حدث، هل لا يزال هذا الحدث يثير نفس الاستجابة بداخلك؟ لماذا؟
- عندما تفكر في هذا الموقف، هل تشعر بنفس الاستجابات الجسدية والعاطفية؟ ولماذا؟

بعد الانتهاء من هذا التدريب، سوف تلاحظ أن تلك الاستجابة القوية تستند إلى ألم مجتمعي معين وليست نتيجة لمشكلة أو خطر ما. وكلما أديت تدريبات مماثلة، أدركت أن ما يبدو وكأنه كارثة في اللحظة

الحالية يبدو ضئيلًا، وأن الاستجابة بتلك الطريقة تزيد الأمور سوءًا.

والهدف الرئيسي من ذلك، كما تعلمت من خلال مناقشة بيولوجية إعادة التسمية والصياغة، هو تغيير علاقتك بالأحداث حتى تتمكن من رؤية ما حدث بكل وضوح بعيدًا عن الإنذارات الكاذبة الواردة من مركز الإنذار. وكلما نظرت إلى الأمور بحيادية، تغير منظورك بطريقة صحية وبنَّاءة. وبمجرد حدوث ذلك، لن تشعر بالانزعاج مجددًا حيث إنك لن تشعر بالذنب تجاه أشياء لا دخل لك بها.

سوف نتحدث عن ذلك بالتفصيل عندما نناقش أخطاء التفكير في الفصل التالي. والهدف هنا هو إدراك كيف يتغير منظور الشخص وذاكرته بمرور الوقت، وأن الاستجابة الآلية ليست صحية إلا إذا كان الشخص يواجه خطرًا حقيقيًّا.

الخيار الأول: إعادة الصياغة البيولوجية

هذا ليس أنا وإنما دماغي

كما ذكرنا من قبل، يمكن إعادة الصياغة بعدة طرق مختلفة في حالة إدراك الشخص لما يحدث في الواقع، وإسناد أفعاله لأهداف وقيم حقيقية. يعد التركيز على البيولوجية من أفضل طرق إعادة الصياغة، عند بداية اتباع الخطوات الأربع، خاصة التوصيلات الدماغية المدمرة التي تتسبب في الاستجابات المتكررة للرسائل الدماغية المضللة.

ويعد ذلك أبسط وصف قاله المرضى عن إعادة الصياغة: «أمتلك دماغًا مضللًا، لا يمثلني بالمرة»، حيث يمكِّنهم ذلك من الفصل بين الجانب الصحي وغير الصحي للرسائل الدماغية المضللة. واستطاعوا

تقبل الفترات القاسية في حياتهم، حيث لم يحاولوا تجنبها أو إنكارها.

من الضروري أن يتحكم الشخص في الأفكار والرغبات والدوافع الأولية، وأن يكون على وعي كافٍ بها. وعندما يتمكن الشخص من تعريف الرسائل والأحاسيس المضللة كأشياء نابعة من الدماغ ولا تمثل هويته الحقيقية، يكون قادرًا على تغيير سلوكياته من دون الشعور بالخزي والذنب. وبنفس الطريقة التي تمنعك من إخبار شخص يعاني من شلل رعاش أن يتوقف عن الارتجاف، يجب ألَّا توبخ ذاتك بسبب تلك الرسائل والأحاسيس المضللة.

وينطبق هذا المثال على القلق والاكتئاب والإدمان وأي شيء آخر من شأنه تحفيز الرسائل الدماغية المضللة. حيث تنبع تلك الرسائل من مشكلات بيولوجية تتطور بلا استئذان، بمعنى أنه لا ذنب لك في وجودها. وعلى عكس عديد من الحالات المرضية الأخرى، فإنك تستطيع تغيير تلك الرسائل بطريقة إيجابية.

ولكن كيف تبدأ في إعادة صياغة البيولوجية ذاتها؟ دعنا ننظر إلى الطريقة التي اتبعها المرضى لإعادة صياغة رسائلهم المضللة بأن يكونوا جزءًا من بيولوجيتهم، وليس ذاتهم الحقيقية. قالت أبي: «عادة ما كنت أشعر أن هذه الأحاسيس تبدو كأنها حقيقة، ولكن أدركت أن هذا مجرد نشاط التوصيلات الدماغية العصبية، وبالطبع كنت أشعر أنها حقيقية لأن دماغي كان يرسل تلك الإشارات، ولكنها نبعت من مصادر مزيفة ولا حاجة حقيقية لتلك الإشارات، حيث إنه لا يوجد خطر حقيقي أو تهديد، ولكن يجب أن أواجهها (من خلال عدم توجيه الانتباه إليها أو

إلى قيمتها الظاهرية). ثم أدركت أنه إذا واصلت الاستجابة بطرق غير صحية، فستزداد حدة تلك الإشارات ولن أستطيع التغلب عليها».

وعلى نحو مماثل، قال ستيف الذي عايش بعض الدوافع الجسدية لشرب الكحول: «تكمن الخدعة في عدم الاستجابة للرسائل المضللة، وحتى في حالة معايشة الرغبات والآلام الجسدية، فإنني أعلم جيدًا أن المخ هو مصدر تلك الآلام. ويشير ذلك إلى اضطراب الأعصاب. لذلك كنت أخبر ذاتي أن دماغي هو الذي يدفعني إلى إدمان الكحول».

وفي الحقيقة، يستطيع الذين يعانون من الاكتئاب إعادة صياغة أعراضهم (كالإعياء وفقدان الطاقة والحافز والرغبة في العزلة) كأشياء واردة من الدماغ ذاته. قالت سارة: «عندما كنت أعاني من تلك الأعراض، كنت أعيد صياغتها كأعراض للاكتئاب، وأنها مجرد مشكلة طبية ولا تعني أنني ضعيفة، لكنها بسبب الاضطراب الكيميائي داخل جسدي ودماغي. وأعدت صياغتها بالاستعانة بالخطوة الثانية كشيء له أصل بيولوجي وسيكولوجي. وفي كل الأحوال فإنه شيء ينتجه الدماغ وليس عليَّ الإصغاء له».

وعلى نحو مماثل، في أثناء معايشة نوبات الهلع، كانت سارة تعيد تسمية تلك التجربة بـ«القلق أو الهلع أو تزايد نبضات القلب»، ومن ثم تعيد صياغة السبب وراء شعورها بالضيق وتخبر ذاتها: «مرحبًا، يتسبب دماغي في هذا القلق والألم الذي يزيد من نبضات القلب وأيضًا يتسبب في تعرق راحة يدي، هو دماغي الذي يتسبب في خفقان القلب والتعرق المفرط وليس أنا».

الخيار الثاني: إعادة صياغة الألم المجتمعي

أشعر برفض هذا المجتمع لي

وبعد أن أصبحت سارة ماهرة في اتباع الخطوات الأربع، بدأت تدوين كل مرة تشعر فيها بالأحاسيس المزعجة على مدار اليوم بسبب الألم المجتمعي ومشاعر الرفض وعدم التقبل. وساعدها ذلك على إدراك سبب شعورها بالقلق أو الإحراج في بعض المواقف الاجتماعية وأن التحليل المفرط لا يعد الحل المناسب.

ومن خلال زيادة الوعي واتباع الخطوات الأربع في المواقف الاجتماعية، بدأت تتبنى رؤى جديدة لإعادة الصياغة مكّنتها من إدراك حقيقة اختباء مشاعرها واحتياجاتها الحقيقية وراء الأحاسيس العاطفية المبهمة الناتجة عن معايشة الألم المجتمعي. أدركت سارة في هذه المرحلة أن تلك الأحاسيس التي عايشتها كانت مرتبطة بالألم المجتمعي. وبذلك أصبحت قادرة على إعادة تفسير قلقها كإشارة إيجابية تخبرها بأنها تتجاهل مشاعرها وذاتها الحقيقية في هذه المواقف. وأصبحت قادرة على الاعتراف بأن جزءًا من ألمها المجتمعي ترسخ في أثناء فترة الطفولة بسبب والدتها وشقيقها اللذين تسببا لها في ألم مشابه، بينما ينبع الجزء الآخر من دماغها وطريقة تفسيرها لهذه المواقف على أنها خطر أو تهديد. وعندما استوعبت ذلك، أدركت حينها أن القلق الذي عايشته كان يحاول إقناعها بالتالي:

(أ) أنها تتجاهل مشاعرها الحقيقية وتقلل من قيمتها.

(ب) أنها تعاني من رسائل دماغية مضللة.

وبعد ذلك، اتخذت قلقها مرشدًا لها حتى تسمح لمشاعرها الحقيقية بالظهور، وأن تدرك أنها تخمد طموحها وقيمها واهتماماتها الحقيقية. الشيء الذي لم تنجح فيه هو عدم شخصنة الأمور أو عدم الانسياق وراء أي رسالة دماغية مضللة أو أي فعل مدمر.

ولكن تمكنت من الاعتراف بوجود مشاعر الضيق بداخلها واستطاعت صياغة القلق كإشارة صحية على اقترابها من التعافي ومن ذاتها الحقيقية. وعندما أعادت الصياغة بهذه الطريقة، أصبحت قادرة على إدراك أن دماغها كان يستجيب للتفاعلات الاجتماعية بنفس الطريقة التي تستجيب بها للألم المجتمعي، ما يفسر حدة الأحاسيس التي عايشتها. واستطاعت أيضًا التركيز على أنشطة صحية والتعبير عن مشاعرها الحقيقية بفضل إدراكها لحقيقة أن القلق ما هو إلا إشارة إيجابية تدفعها إلى توجيه الانتباه إلى ذاتها الحقيقية مرة أخرى.

الخيار الثالث: إعادة صياغة أخطاء التفكير

تنص الطريقة الثالثة التي تعد أكثر فعالية واتبعتها سارة لمواجهة رسائلها المضللة على ملاحظة الأخطاء التي تحدث على مدار اليوم، من خلال ملاحظة الوقت وطريقة تنقية الدماغ للمعلومات بصورة غير دقيقة أو فهم الأمور بصورة خاطئة، وتمكنت من إضافة سبب آخر لحدة تلك الرسائل إلى قائمتها.

سوف نتحدث عن أخطاء التفكير بالتفصيل في الفصل التالي. أما الآن فدعنا نراجع ما ذُكر بخصوص الخطوة الثانية (إعادة الصياغة):

- تجيب الخطوة الثانية عن سؤال: ما الذي يجعل تلك الرسائل والأحاسيس تزعجني وتؤثر عليَّ؟

- في حالة عدم ملاحظة الشخص للأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المضللة، فإنه يعتبرها جزءًا من ذاته.

- يتلخص الهدف الرئيسي في تغيير المنظور الشخصي، والنظر إلى تلك الرسائل كدخيل متطفل ومزعج.

- يحفز مركز الإنذار الألم المجتمعي والجسدي.

- تعد شخصنة الأمور رسالة دماغية مضللة، تنبع من الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات.

- تساعد إعادة الصياغة والتسمية على تعزيز نشاط مركز المساعدة وتهدئة مركز الإنذار، وبالتالي تساعد الفرد على اتخاذ القرارات الصحية والعقلانية ورؤية الحقيقة المزيفة لتلك الرسائل.

الفصل العاشر

إعادة صياغة أخطاء التفكير

لقد تعلمنا في الفصل التاسع كيفية إعادة صياغة عديد من الرسائل المضللة النابعة من التوصيلات الدماغية غير الفعالة من خلال قول:

(أ) «إن دماغي هو المشكلة الرئيسية».

(ب) «إنني أتوقع ألمًا مجتمعيًّا إذا فعلت هذا الشيء، وإنك بالتالي تجيب عن هذا السؤال: لماذا تزعجني الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس بهذه الطريقة البيولوجية؟».

أحيانًا ما تكون بيولوجية الشخص هي الطريقة المثلى لإعادة صياغة التجارب، ويمكن الاستعانة بالحكيم الداخلي لمساعدتك على ملاحظة الطريقة التي يتبعها الدماغ لتلقي المعلومات بصورة خاطئة، وبالتالي وقوع عديد من أخطاء التفكير. وعادة ما تكون هذه الطريقة فعالة، حيث إن اللجوء إلى الحكيم الداخلي يساعد الشخص على رؤية الحقيقة المضللة للرسائل الدماغية.

وعادة ما يُشار إليها بأخطاء التفكير[1]. وفيما يلي سوف نعرض الطرق المختلفة للدماغ لتشويه الحقائق والمعلومات، ودفع الشخص إلى رؤية الحياة من خلال عدسة الرسائل الدماغية المضللة.

أخطاء التفكير

عندما ينغمس الشخص في رسائله الدماغية المضللة، فإن الدماغ يُشوِّه الأحداث، ما يقوده إلى إصدار الأحكام والاستنتاجات الخاطئة عن الأشخاص والمواقف ونفسه.

ولكن ما سبب ضرورة ملاحظة الشخص لأخطاء التفكير؟ تعد أخطاء التفكير أفعالًا وليست أفكارًا كما يعتقد البعض. وبهذه الطريقة، فإنها تصبح أفعالًا آلية ومعتادة بمجرد استجابة الشخص للرسائل المضللة. ما يعني أنه يمكنك تغييرها بسهولة. وتذكَّر جيدًا أن التفكير المفرط والتحليل الزائد يحدث بعد الظهور الأول لتلك الرسائل. فعلى الرغم من رؤية الشخص للأنماط المختلفة من أخطاء التفكير كأشياء طبيعية ومقبولة، فإنها في الواقع عادات وأفعال مدمرة. والحقيقة هي أنه بمجرد ظهور أي فكرة أو رغبة أولية، فإن الفرد حينها لا يملك حق اختيار ما إذا كان يريد اتباع أوامرها أو ما إذا كان يريد منع تطورها قبل أن تخرج عن السيطرة.

---

(١) هناك بعض المصطلحات التي يجب أن تكون على دراية تامة بها، وهي الاختلال الإدراكي والأفكار الآلية والأفكار السلبية.

وتذكر جيدًا أن المركز المرجعي للذات ينشط كلما انغمست أكثر في دوامة الأفكار، ما يعني أنه كلما فكرت في ما فعلته أو لم تفعله وكان يتوجب عليك فعله، وكلما وجَّهت تركيزك على الجوانب السلبية فقط، زاد نشاط الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات وزاد شعورك بالضيق والألم (بسبب الارتباط الوثيق مع مركز الإنذار). وبدلًا من تجاهل المعاناة فإنك تزيد حدتها من دون وعي منك بذلك. وكما أوضح إيزنبرجر فإن الجوانب السلبية من التجربة تلازم الشخص مدى الحياة لهذا السبب، وتقود الذكريات الناتجة عن شخصنة الأمور إلى ترسيخ المفهوم السلبي عن الذات، وبالتالي التصرف بطرق غير صحية والابتعاد عن الذات والقيم والأهداف الحقيقية.

الخبر الجيد هو أن الشخص بمجرد أن يصبح واعيًا بانغماسه في أنماط التفكير السلبية، يكون قادرًا على توجيه انتباهه بطريقة بنَّاءة وإيجابية. وهنا تظهر أهمية إعادة تسمية وصياغة الرسائل الدماغية المضللة، حيث إنها بمثابة بوابة الدخول إلى الوعي والقرارات الإيجابية.

صنَّف الطبيب النفسي والكاتب د. ديفيد برنس، الذي اهتم بدراسة الجهد والرغبة، أخطاء التفكير إلى عدة فئات، لتصبح إعادة الصياغة أسهل من خلال كتابه الشهير «الشعور بالتحسن»، ولمساعدتك على إدراك تلك الأخطاء في نظام الخطوات الأربع، أعددنا تصنيف أخطاء التفكير العشرة التي وضعها د. برنس (كالتشوهات المعرفية) في ست نقاط بالأسفل ثم أضفنا اثنين من أخطاء التفكير الأخرى (المقارنة المغلوطة، التوقعات المغلوطة)، حيث يعد ثلاثة من ضمن أخطاء

التفكير (التصفية، التشخيص، التقليص) بمثابة عملية شاملة مرتبطة بكل الرسائل المضللة. هل تتذكر ما ذُكر في الفصل السادس، وهو أن الرسائل الدماغية المضللة تقود الشخص إلى تجنب ذاته واحتياجاته الحقيقية والتقليل منها أو على النقيض تقوده إلى المغالاة والإفراط في الاهتمام بذاته واحتياجاته والتعظيم من قيمتها؟ وبمجرد أن تواجه الرسائل الدماغية المضللة الشخص فإنه يصفي تلقائيًّا المعلومات ويقلل من شأنه أو من شأن الآخرين وشخصنة الأمور. وبالتالي، فإننا لا نفصل ذلك عن أخطاء التفكير، ولكنه يعد نتيجة أساسية للرسائل الدماغية المضللة والحماية الزائدة لمركز الإنذار والجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات. والآن أمعن النظر في أخطاء التفكير الآتية:

الخطأ الأول: إما كل شيء أو لا شيء (أسود أو أبيض)

عندما ينغمس الشخص في أيٍّ من أخطاء التفكير، فإنه يعيد تقييم المعلومات (بما في ذلك المواقف والأشخاص وذاته) بمبالغة وتشدد من ناحية المثالية والفساد أو التميز والفشل أو الأفضل والأسوأ، إلخ. ولا سيما فإن هذه الأنماط في التفكير تسير جنبًا إلى جنب مع الكمالية أو المثالية، كما حدث مع سارة. حيث وصفت طريقتها في التفكير «إما كل شيء أو لا شيء» كمرشد غير فعال لها. وعلى سبيل المثال، فإنها كانت تفضل عدم فعل الشيء إذا لم تتمكن من فعله على أكمل وجه في الماضي، وكما أوضحت: «مضت عديد من الأيام من دون فعل أي شيء يذكر، ومضت أيام أخرى كنت أنجز عديدًا من المهام ولكن نادرًا ما كنت أشعر بالرضا والسعادة. كان الأمر غاية في الصعوبة، حيث

كانت هناك تكليفات عديدة يجب إنجازها ولكنني شعرت بأنها غير مهمة. ما قادني في النهاية إلى المماطلة والشعور بالقلق الدائم بسبب المواعيد المحددة لتسليم تلك التكليفات. لذلك كلما لاحظت ذلك، كنت أسمي المماطلة عادة سلبية».

في الحقيقة، يسهل اتباع منهج «إما كل شيء أو لا شيء»، ولكن عند اتباعه، يحصر الشخص ذاته بين المثالية والفشل ولا يكون لديه خيار آخر. وعادة ما يقلل الأشخاص من قيمة ذاتهم ما يجعلهم يرون أنفسهم بطريقة سيئة ويرون الآخرين من حولهم بصورة مثالية، ما يقود الفرد إلى رؤية أخطائه وتعثراته دليلًا على فشله وعدم كفاءته.

وعلى نحو مماثل، فإن منهج «إما كل شيء أو لا شيء» عادة ما ينطبق على الأشخاص من حولنا وعلى الفرص الحياتية. فعلى سبيل المثال، بسبب المثالية، يمكن أن تخسر شريكًا عظيمًا (شخصًا يفوق تخيلاتك وأحلامك).

وأيضًا عانت كارا من مثل هذه الرسائل المضللة وشعرت بالندم الشديد في النهاية، وكما أوضحت: «لقد قضيت معظم حياتي في انتظار شريك مثالي، حتى رفضت مواعدة أي شخص بسبب انشغالي الدائم بالبحث عن الشريك المناسب. ما جعلني أخسر أشخاصًا جيدين وفرصًا عظيمة».

يمكن للمثالية أن تدمر حياة الشخص المهنية، كما حدث مع ليز. من ناحية اختيار فرص العمل، فإن منهج «إما كل شيء أو لا شيء» يجعل الشخص ينتظر طويلًا لإيجاد فرصة العمل العظيمة (والتي

ليس لها وجود على أرض الواقع). ليز مثلًا، دائمًا ما أرادت أن تعمل بالخارج كمدير تنفيذي لمؤسسة حقوق الإنسان ولكنها لم تجد الفرصة المثالية قَط. وعلى الرغم من تلقيها عديدًا من العروض، فإنها لم تكن كما تمنت. قالت نادمة: «أضعت فرصًا عديدة لا تُعوض، ولكن دائمًا ما كان دماغي يقنعني بأن هذه الفرص يجب أن تكون مثالية ولا تشوبها شائبة، تمنيت لو أعدت تسمية تلك الأفكار المضللة وصياغتها كمنهج «إما كل شيء أو لا شيء»».

يقود هذا المنهج أيضًا إلى اتخاذ القرارات الخاطئة، حيث قال عديد من المرضى إنهم كانوا يشعرون بالإحباط عند اتخاذ القرارات الخاطئة، وبالحماقة لاتخاذ مثل تلك القرارات. وقال أيد: «دائمًا ما كانت تهاجمني تلك الرسائل بصرف النظر عن صحة القرار الذي اتخذته، فمثلًا عند اختيار المكان الذي سوف نذهب إليه لتناول العشاء، كانت تخبرني بأن عليَّ التفكير مرة ثانية»، تسببت تلك الرسائل في شعوره الدائم بأنه غير كافٍ ولا يستحق أي شيء. ولمواجهة تلك المشاعر، كان يقول لذاته: «أنت تفعل ذلك مجددًا وتفكر في الأمور الظاهرية ولا ترى الحقيقة، والحقيقة هي أنك شخص كافٍ وقادر على اتخاذ القرارات الصائبة. لذلك توقف عن اتباع منهج إما كل شيء أو لا شيء وواصل السير».

الخطأ الثاني: التهويل (التفكير في أسوأ السيناريوهات والاحتمالات)

يهوِّل الشخص، أي يبالغ ويضخِّم الأمور وينتظر الأسوأ دائمًا، وعادة ما يشار إلى هذه الطريقة بـ«التنبؤ بالقدر» أو «التنجيم» أو «أسوأ

السيناريوهات»، تقود إلى رؤية الاحتمالات كافة أو العواقب السيئة التي تطرحها الرسائل المضللة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تقدم عرضًا ما وأخطأت في بعض الكلمات ولكن فيما عدا ذلك كان العرض رائعًا، فإنك سوف تفترض أن الجميع لاحظ هذه الأخطاء وأنك عندما تنتهي سوف يوبخك الناس. وبطريقة مماثلة، إذا كنت تتجهز لاختبار مهم وأخبرت نفسك بأنك ملزم بالحصول على درجة الامتياز، فإنك بذلك تبالغ وتهول في الأمور.

وبشكل واضح فإن الأشخاص الذين يحللون ويفرطون في التفكير، تستند طريقتهم إلى «التهويل أو التنجيم». قالت أبي: «دائمًا ما كان دماغي يتبع منهج أسوأ السيناريوهات»، وبصرف النظر عما إذا كان ذلك بسبب الخوف على أطفالها أو بسبب عملها، فإن تلك الطريقة كانت عادة مدمرة انغمست فيها كوسيلة للتخلص من قلقها. وبالطبع لن تنجح تلك الطريقة كما تمنت، حيث قالت: «إذا وجدت الحلول أو توقفت عن القلق لوهلة، كنت أجد أشياء أخرى للقلق حيالها». وسواء تسببت تلك الأفكار في دوامة التحليل والتفكير المفرط فإن النتيجة واحدة: «دائمًا ما كنت قلقة وأتوقع حدوث الأسوأ، لذلك كنت أسعى لمنع حدوثه، وفي معظم الأحيان كنت أقلق حيال أشياء غير واقعية، وكلما أعدت تسمية تلك الأفكار الخاطئة بـ«التهويل والتفكير المفرط»، لاحظت عدم صحتها».

وبطريقة مماثلة، دائمًا ما كانت سارة تحلل الأمور تحليلًا مفرطًا، حيث قالت: «كنت أفكر في أبعد الأشياء وأقلق حيالها»، دائمًا ما كانت

خائفة من أن يلاحظ مديرها أي خطأ ومن ثم يطردها، على الرغم من أنه دائمًا ما يمدحها.

وعلى نحو مماثل، أدت طريقة أيد المدمرة في التفكير والتهويل إلى تفقده المستمر للبريد والقلق المفرط حيال علاقته بإليسيا. ولمواجهة تلك الأفكار، أعاد تسمية رغبته الملحة في تفقد البريد كوسيلة من وسائل الطمأنة وأعاد صياغة التجربة كأسلوب كارثي في التفكير والتنبؤ بالمصير. قال أيد: «إذا تمكنت من النظر إلى الرغبات الملحة والأفكار السلبية بموضوعية، لم أكن لأوليها أي اهتمام، ولكن دائمًا ما كانت الرسائل المضللة الخاصة بتلك الرغبات الملحة تطاردني».

الخطأ الثالث: تقليص الجانب المشرق من التجربة

يتجاهل البعض في هذا الخطأ كلَّ ما هو إيجابي ويقللون من قيمته، وبالنظر إلى مثال العرض التقديمي السابق ذكره، فعندما يخبرك أحد بمدى إعجابه بطريقة تقديمك للعرض، فإنك لا ترى سوى الأخطاء التي ارتكبتها في أثنائه، وبذلك فإنك تقلص الجانب المشرق والإيجابي من التجربة، حيث إنك ما زلت تعتقد أن العرض لم ينَل إعجاب المشاهدين ومدحوك فقط من باب المجاملة. ولكن إذا فكرت بموضوعية، فإنك سوف تدرك أنهم استفادوا من العرض ولم يلاحظوا الأخطاء، ولكنك لن تتمكن من التفكير بهذه الطريقة لأن دماغك يتجاهل الجانب الإيجابي من التجربة.

أدرك أيد جيدًا ما يحدث عندما يتجاهل الشخص الجانب الإيجابي. وعلى الرغم من تلقيه تعليقات إيجابية عديدة على أدائه، استمر في

التركيز على الأخطاء. كما أضاف: «أخبرني عديد من المخرجين بأنني ممثل بارع، بينما كان دماغي يحاول إقناعي بمدى بشاعة العرض، وبعد فترة أدركت أن دماغي يهول الأمور. كان هناك تضارب كبير بين تعليقات الآخرين وبين ما يحاول دماغي إقناعي به، حيث استحوذت الرسائل المضللة والأحاسيس المزعجة على تجاربي ولم أستطع رؤية ذلك إلا بعدما نجحت في اتباع الخطوات الأربع وبدأت في الفصل بين الأحاسيس المضللة وبين الحقيقة. وبالتالي بدأت أصدق التعليقات الإيجابية». وبذلك أصبح قادرًا على مواجهة رغبته الملحة في تجنب تجارب الأداء والخوف منها وإعادة تسميتها كأفكار ناتجة من تجاهل الجانب الإيجابي من التجربة.

تظهر خطورة تجاهل الشخص للجانب الإيجابي من التجربة في المقارنات الخاطئة التي يجريها، والتي عادة ما تكون بسبب طموحاته وتوقعاته العالية. عانت ليز من ذلك كثيرًا، على الرغم من نجاحها في حياتها واستمرارها ماديًّا. قالت: «بفضل حصولي على شهادة اللغة، ترأست عديدًا من الأدوار القيادية وتمتعت بحياة مرفهة وأصدقاء مخلصين. ولكنني كنت أقارن بين حياتي الحالية وبين حلم الطفولة، قارنت حياتي الحالية بالحياة التي طالما حلمت بها، وساعد ذلك في تقوية الرسائل المضللة. وبدلًا من الاستمتاع بكل ما أملكه وتقدير قيمته، ركَّزت فقط على كل ما لا أملكه وما لم أحققه». يعد ذلك من أكثر الطرق المأساوية التي يتبعها الشخص في حياته لأنه بصرف النظر عن كل ما حققه، فإنه دائمًا ما يشعر بالنقص والعجز وعدم الرضا.

أما الآن، فقد أصبحت ليز قادرة على إعادة تسمية الرسائل المضللة وإعادة صياغتها كمقارنات خاطئة.

ومما لا شك فيه أن تجاهل الجانب الإيجابي يدمر طريقة تفكير الشخص، تمامًا مثلما حدث مع ستيف، الذي لم يدرك أن عائلته وأصدقاءه يمكنهم تولي مسؤولية أنفسهم بالكامل من دون الحاجة إليه.

الخطأ الرابع: المنطق العاطفي

تتسبب أخطاء التفكير في التفكير العاطفي، حيث كان تجاهل أيد للجانب الإيجابي نتيجة أساسية للمشاعر السلبية. لقد سبق وذكرنا أنه لا يجب أن نصدق كل ما نشعر به أو نفكر فيه عند مواجهة الرسائل الدماغية المضللة.

وكما أوضحنا فإن الرسائل المضللة تتسبب في زيادة تنبيهات مركز الإنذار، يعد ذلك المشكلة الرئيسية الخاصة بالتفكير أو المنطق العاطفي، حيث إنه يجعلك تعتقد أن كل ما تشعر به وتفكر فيه ما هو إلا حقيقة، ما يجعلك تعتقد أن تلك الأحاسيس المزعجة ما هي إلا علامات على خطر أو كارثة ما. في هذه الحالة، فإن عملية التفكير المضللة تتضمن الآتي: «أنا أدرك ذلك، هناك مشكلة ما تتعلق بي وبالعالم الخارجي». لذلك فإن دور الحكيم الداخلي يتمثل في تصحيح أي خطأ أو تشوه في عملية التفكير بداخل دماغ الفرد[1].

---

(١) بالطبع يمكن لمركز الإنذار تنشيط وتوليد القلق، حيث إنك تتجاهل احتياجاتك ومشاعرك الحقيقية. في هذه الحالة، عليك تحديد احتياجاتك الحقيقية والاستعانة بالحكيم الداخلي لقهر أي رسالة تحاول تقوية العادات غير الصحية مثل التغافل والتجاهل والتقليل من قيمة الذات.

وعلى نحو مماثل، إذا كانت توقعات الشخص عن ذاته مبالغًا فيها، فإن مركز الإنذار سوف يتكرر نشاطه، ما يتسبب في أحاسيس مزعجة تقوده إلى الاعتقاد بأن المشكلة تكمن بداخله. ويقود الانسياق الأعمى وراء مركز الإنذار في هذه الحالة إلى سلوكيات غير صحية وغير منطقية ولا تستند إلى الحقيقة. وببساطة، فإن الحل الأمثل لهذه المشكلة يتمثل في ملاحظة الشخص لقيامه بأفعال مستندة إلى مشاعره بصرف النظر عن مصلحته الشخصية، وإذا أدركت أنك تتعامل مع رسالة دماغية مضللة، أعِد على الفور تلك التجربة وأعِد صياغتها ثم وجِّه تركيزك على سلوكيات صحية وبنَّاءة.

ولإعادة صياغة أخطاء التفكير، كان المرضى يخبرون أنفسهم: «إذا أخذت قرارًا نابعًا من الرسائل الدماغية المضللة، فإنه قرار غير صائب. أما إذا أخذت قرارًا من منظور منطقي نابع من الحكيم الداخلي، فإنه بالطبع سيكون قرارًا صحيًّا وبنَّاء».

الخطأ الخامس: قراءة الأفكار

عادة ما تتداخل قراءة الأفكار مع أخطاء التفكير الأخرى مثل التهويل وتجاهل الجانب الإيجابي من التجربة، ولكن الاختلاف بينها يكمن في طريقة انغماس الأشخاص في عملية التفكير المضللة ومدى تأثيرها المدمر على العلاقات الاجتماعية. يمكن أن نعرِّف قراءة الأفكار بأنها اعتقاد الشخص بأنه على دراية تامة بأفكاره ومشاعره ومعتقداته وفقًا لـ(أ): سلوكه (ما يقوله وما يفعله، وطريقة تفاعله مع الآخرين والأحاسيس الجسدية والعاطفية... إلخ)، و(ب): كيف

يفسر استجابات الآخرين أو لغتهم أو نبرة صوتهم أو سلوكياتهم؟ فعلى سبيل المثال، عند ذهاب أيد لتجارب الأداء، فإنه كان يلاحظ أفراد لجنة التحكيم وكان يفترض أنه يعلم جيدًا ما يفكرون به، حيث لاحظ في إحدى المرات نظرة إعجاب من أحد الحكام ما جعله يفكر: «ذلك الشخص يدرك أنني خائف ويعلم أنني لا أستطيع التمثيل وسوف يرفضني». هنا أيد يفترض عدة افتراضات ويهوِّل الأمور فقط لاعتقاده أنه يمكنه قراءة الأفكار.

وعلى نحو مماثل إذا نظرت إليسيا بعيدًا في أثناء جلوسها مع جون فإنه كان يفكر كالتالي: «إنها تشعر بالملل مني»، لم يكن ذلك حقيقيًّا، ولكنني بنيت افتراضات عديدة بسبب نظرة واحدة. أما الآن فإنني أعيد تسمية وصياغة القلق الذي أشعر به كـ«تسرع في الاستنتاج» أو «قراءة الأفكار».

الخطأ السادس: عبارات «يجب أن...»

وعادة ما تتزامن عبارات «يجب أن.../ لا يجب أن...» مع أخطاء التفكير الأخرى. تعد تلك العبارات من أكبر مشكلات التفكير، حيث إنها عادة ما تكون مستندة إلى توقعات خاطئة ووهمية. فعلى سبيل المثال، إذا كنت ترسم طريقة معينة لأفعالك وتضع ميعادًا محددًا طوال الوقت، فإنك سوف تعاني من الشعور بالخزي والذنب الدائم بسبب عدم اتباعك لتلك المعايير الموضوعة سابقًا. ربما قد يكون أمرًا ضروريًّا أن تتبع سلوكًا مختلفًا، ولكن الشعور بالخزي تجاه الذات لا يقود إلى نتائج إيجابية أبدًا ولكنه يتسبب في أحاسيس عاطفية وجسدية مزعجة أشهرها الاكتئاب.

ودائمًا ما كانت سارة تقول: «كل ما أريد فعله هو التوقف عن مطاردة الماضي، ما حدث قد حدث وانقضى ولا أستطيع تغييره ولن يفيد التحليل المفرط في تغيير الحياة».

وتتسبب القرارات والأفعال غير الصحية وعبارات «كان يجب/ لا يجب أن» في مشاعر الذنب والندم والحزن وتأنيب الضمير والغضب من الذات. وعادة ما تتسبب أيضًا في الشعور باليأس والعجز والاكتئاب والقلق والإدمان وغيرها من الأحاسيس والسلوكيات المدمرة، مثل السعي وراء المثالية الذي تسبب لسارة في فترات عديدة في القلق والاكتئاب.

وعلى نحو مماثل فإنه عندما تُوجَّه تلك التوقعات والطموحات بصورة خاطئة كأن يكون للشخص توقعات خاطئة عن الآخرين أو عن المجتمع لإشباع رغبات أو احتياجات يمكن أن يشبعها بنفسه، فإن الشخص يعاني من الإحباط واليأس والغضب تجاه الآخرين. يمكن لذلك أن يحدث في بعض الحالات، كأن يقود الشخص ببطء في طريق سريع أو يمكن أن يكون الموقف أكثر جدية مثلما حدث مع ستيف وما عاناه بسبب عائلته وزملائه.

وكما ذكرنا سابقًا، فإنه كان يشعر بالغضب والإحباط بسبب منظوره الخاطئ (أن كل من حوله لا يستطيع تحمل المسؤولية) ما قاده إلى التفكير في ضرورة اعتمادهم على أنفسهم وتولي المسؤولية، وتمنى أن يكونوا أكثر قدرة على تولي المسؤولية حتى لا يعايش مشاعر الضغط والتوتر طوال الوقت. تلخصت عبارات «كان يجب/ لا يجب

أن»، والتي تعد خطأ من أخطاء التفكير (لا تستند إلى الحقيقة، حيث كان أصدقاؤه قادرين على تولي المسؤولية دون الحاجة إليه)، في الغضب المفرط وإدمان الكحول. وبهذه الطريقة، تمكنت التوقعات الخاطئة وعبارات «كان يجب أن...» من السيطرة على حياته بأكملها.

استطاع عديد من المرضى إعادة صياغة أخطاء التفكير السابقة من خلال الإشارة إليها بالشبح. وبفعل ذلك، تمكنوا من التخلص من كل الأحاسيس العاطفية والتمييز بين ما يحدث في الواقع وبين ما تحاول أدمغتهم إقناعهم به. وبعد إعادة صياغتهم لكل من الأفكار والأحاسيس أعادوا صياغة سبب وجود تلك الرسائل المضللة وما يتبعها من توقعات خاطئة وعدم القدرة على رؤية الحقيقة.

التوقعات الخاطئة والمقارنات المغلوطة

لا نستطيع إنكار تأثير التوقعات الخاطئة والمقارنات المغلوطة على حياة الفرد، خاصة عندما يكون الفرد غير مدرك لوجودها. في الواقع، هناك جانب معين تدمره الرسائل الدماغية وهو العلاقات الاجتماعية.

فعلى سبيل المثال، ماذا سيحدث إذا توقعت أن كل من حولك يشبع لديك بنسبة ٢٥٪ ما يسمى بـ«٥ أ»، والذي يتضمن الانتباه والاحترام والقبول والعاطفة والأمان؟ وبالتالي لن يستطيع الأشخاص ذوو المزايا الحسنة تلبية احتياجاتك طوال الوقت، ما يتسبب لك في الإحباط وخيبة الأمل. بينما تتوقع وتنتظر كثيرًا من الآخرين، فإنك بذلك تبني توقعات خاطئة وغير منطقية، كأن تتوقع أن يعتني بك جميع

من حولك وأن يضعوك في المرتبة الأولى بدلًا من أن تعتني أنت بذاتك وأن تضع احتياجاتك في مقدمة قائمة الأولويات. وإنه لمن الطبيعي أن تحتاج إلى أشخاص يعتنون بك في بعض الأحيان، ولكننا هنا نتحدث عن شيء يعد شكلًا من أشكال الحب الصادق والمحبة. ونشير إلى الأشياء التي يمكنك تقديمها لذاتك ولكنك تفضل أن تحصل عليها من الآخرين. وعادة ما ينبع هذا السلوك خلال فترة الطفولة، فهي محاولة لا إرادية لإشباع الـ«٥ أ» التي لم تتمكن من إشباعها خلال فترة الطفولة. وعلى الرغم من وضوح السبب وراء ذلك (تذكر جيدًا ضرورة التعلق العاطفي والروابط الاجتماعية للشخص) فإنها طريقة غير صحية للحصول على الحب والاهتمام من الآخرين، والطريقة المثلى للتعامل مع تلك الرغبات تتمثل في تسميتها بأسمائها الحقيقية، مثل: «إنني أسعى للحصول على حب واهتمام الآخرين»، أو «إنها مجرد توقعات خاطئة»، أو أن تذكِّر نفسك دائمًا بضرورة تعلم تلبية احتياجاتك الأساسية في مختلف الحالات.

إذا كنت تؤمن بتأثير تلك التوقعات الخاطئة، فعليك النظر في الدراسة التي أجراها د. جيمس جروس ود. كيفن أوتشسنر حول كيفية التعامل مع تنظيم العواطف، حيث إنهم لاحظوا أن الشخص عندما يتوقع شيئًا سلبيًّا كالألم أو الحرارة أو العدوى، فإنه بذلك يحفِّز مركز الإنذار الذي يحفِّز الألم الجسدي والمجتمعي، وبالتالي يشعر بالألم حتى مع غياب محفِّزات الألم. وخلاصة القول، إذا توقع الشخص حدوث نتيجة معينة، فإن دماغه يتجهز لها تلقائيًّا ومن ثم تحدث تلك

الأحاسيس (جسدية وعاطفية). بنفس الطريقة عندما يفكر الشخص في أحد يحبه، فإنه يشعر تلقائيًّا بالدفء والراحة تسريان في جسده، أيضًا بنفس الطريقة التي تتسبب فيها الصور المروعة بمشاعر الخوف.

وبهذه الطريقة، تعد التوقعات الخاطئة والمقارنات المغلوطة ضمن أخطاء التفكير، حيث إن الشخص عندما يتوقع نتيجة معينة فإنه لا يرى سواها. بطريقة مماثلة، عندما يقارن الشخص ذاته بالآخرين، فإنه لا يرى سوى الآخرين وما لا يملكه. وهذا ما يجعل الدماغ ينتقي المعلومات الواردة مثلما يحدث في أخطاء التفكير الأخرى التي تضعف قدرة الشخص على رؤية الحقيقة من خلال الأحاسيس والأفعال السلبية. وخلاصة القول، فإن كلًّا من التوقعات الخاطئة والمقارنات المغلوطة تمنعك من رؤية الحقيقة، والطريقة المثلى لمواجهة تلك المشكلات تتمثل في إعادة صياغتها كتوقعات أو رغبات أو مقارنات خاطئة. ولرؤية مدى شيوع تلك التوقعات الخاطئة وكيف تسيطر على الشخص بطرق مدمرة، أكمل التدريب التالي. سوف يساعدك هذا التدريب على ملاحظة نمط توقعاتك وبالتالي سوف يسمح لك بالبدء في اتخاذ القرارات المستندة إلى الحقيقة.

ما هي توقعاتك؟

من خلال هذا التدريب، نريد منك أن تصبح أكثر وعيًا بتوقعاتك وأن تحاول فهم الأشياء من منظور الآخرين. ابحث عن شخص يمكنه الإنصات إلى أحاديثك، اسمح له بالتحدث حول أي شيء يريده لمدة لا تقل عن دقيقتين. وخلال هذه الفترة لا يمكنك التحدث، بل كل ما

عليك فعله هو الإنصات إلى ما يقوله وملاحظة تعبيراتك واستجاباتك. خاصة إذا كانت لديك الرغبة الملحة في مقاطعة أحد والتعليق على حديثه، أم إذا أردت التعليق على حديثه أو شعرت بالتعاطف معه، أو إذا اختلفت مع وجهة نظره، بدِّل الأدوار وابدأ في التحدث لمدة دقيقتين دون مقاطعة الطرف الثاني، وفي أثناء حديثك، لاحظ أحاسيسك الجسدية والعاطفية. هل تشعر بالراحة، الخوف، القلق، الحزن، الانزعاج، الغضب، أم شيء آخر؟

خلال هذا التدريب وفي أثناء ملاحظة التعبيرات والاستجابات، اسمح للأحاسيس المرتبطة بها بالظهور في أثناء تركيزك على حديث الطرف الآخر ومحتوى هذا الحديث. عند الانتهاء من هذا التدريب اطرح هذه الأسئلة على نفسك:

- ما هي الطريقة التي أريد أن يستجيب بها الشخص الآخر؟
- ما الذي أريد أن يقوله بالتحديد؟
- ما الذي أريد الوصول إليه (التواصل، التعاطف، نقل المعلومات، إشباع الـ(٥ أ))؟
- ما الذي أريد من الطرف الآخر أن يفهمه من حديثي؟
- ماذا أريد أن يفعل الشخص الآخر بهذه المعلومات؟

في الحقيقة، أن تكون واعيًا بما يحدث في أثناء تواصلك وتفاعلك مع الآخرين، يساعدك كثيرًا على فهم التأثير السلبي، للتوقعات غير الواقعية، والتفاعلات المحدودة، والمحتوى المحدد، على أحاسيسك الجسدية والعاطفية والرسائل الدماغية المضللة والاستجابات المتكررة.

وبمرور الوقت، يمكنك زيادة تلك المدة في هذا التدريب، كأن يتحدث الشخص لمدة خمس دقائق وزيادة عدد المرات التي تبدِّل فيها بين كونك متحدثًا ومستمعًا. وفي كل تدريبات اليقظة الذهنية، كلما تدربت على ذلك خلال تفاعلاتك اليومية، أصبحت أكثر وعيًا بما تثيره الأحاسيس المزعجة بداخلك وكيف تؤثر التوقعات والرغبات على أفعالك.

والآن بعد أن تعلمت كيف تختبر صحة توقعاتك، دعنا نراجع أخطاء التفكير كافة التي تشتت منظور الشخص وبالتالي تقوده إلى الرسائل الدماغية المضللة.

أخطاء التفكير - رؤية الحياة بعدسة الرسائل الدماغية المضللة

في جميع الحالات، ينتقي الدماغ المعلومات التي يمكن أن تكون مفيدة للشخص (ويرجع ذلك إلى تولي الجانب غير الفعال للمركز المرجعي للذات المسؤولية كاملة) ويجعله ينظر فقط من خلال عدسة الرسائل الدماغية المضللة. وفي هذه الحالات، يقلل الفرد من قيمة الجانب الإيجابي من ذاته أو الآخرين من حوله، وينظر أيضًا إلى الأحداث كافة بصفة شخصية بحتة؛ ما يجعله يرى نفسه مجرد ضحية لا حول لها ولا قوة، ولكن الحقيقة غير ذلك تمامًا. وبعبارة أخرى، فإن الذات المضللة تكون هي المتحكمة في عملية التفكير بأكملها في هذه الحالة.

إما كل شيء أو لا شيء

هو تقييم المواقف والأحداث أو الذات بطرق متطرفة (نجاح ومثالية أو فشل). تُعرف هذه الطريقة بالأبيض والأسود. مثال: إذن لن أستطيع فعل ذلك بصورة مثالية، سوف أعتبر نفسي فاشلًا.

التهويل

تضخيم الأمور والأحداث أو اعتبارها دليلًا على حدوث شيء كارثي. تُعرف أيضًا بالتنجيم، وتتضمن عبارات «ماذا سوف يحدث إذا...؟». مثال: ماذا سوف يحدث إذا أدرك كيث أنني ارتكبت خطأ في المشروع الذي كلفني به؟ حتى لو كان يثق بي وبقدراتي.

تقليص الجانب الإيجابي والمشرق من التجربة

وهي التقليل من قيمة الذات أو الآخرين وصفاتهم الإيجابية أو عدم القدرة على ملاحظة ردود الأفعال الإيجابية للآخرين. مثال: «على الرغم من تقديم المساعدة إلى كيث وعلى الرغم من تعليقاته الإيجابية، ما زلت أشعر أنني فاشل».

التفكير العاطفي

وهو الاعتقاد الدائم بأن هناك خطأ أو مشكلة ما في حياتك بسبب معايشتك للأحاسيس العاطفية والجسدية المزعجة النابعة من مركز الإنذار. مثال: «لا بد أن يكون هناك خطأ ما لأنني أشعر بمشاعر مروعة».

قراءة الأفكار

افتراض الشخص أنه يعلم جيدًا كل ما يفكر فيه الآخرون ويشعرون

به من حوله استنادًا إلى أفعالهم وأقوالهم وطريقتهم في التواصل، أو وفقًا لنبرة الصوت، والسلوكيات، والإيماءات.

مثال: «إنه نظر بعيدًا حين أخبرته أنني سعيد لرؤيته، ربما هو غاضب مني».

عبارات يجب أن... / لا يجب أن...

اعتقاد الشخص بوجود طرق معينة للتصرف والتفاعل مع الآخرين، والتي تتسبب في التوقعات الخاطئة. عندما تدور عبارات «كان يجب.../ لا يجب أن...» داخل دماغ الفرد، فإنه يشعر بالذنب والخزي والندم والغضب تجاه ذاته. ولكن عندما تتوجه تلك العبارات إلى الخارج (شخص آخر/ المجتمع)، فإنك تعايش الغضب والإحباط والاستسلام بسببها. مثال: «عليَّ مساعدة كيث في أثناء انتقاله إلى منزله الجديد وإلا سوف أكون شخصًا سيئًا».

إن أخطاء التفكير السابقة مأخوذة من كتاب «الشعور بالتحسن»، لديفيد برنس (١٩٩٩).

المقارنات المغلوطة

هي اعتقاد الشخص بأن موقفه الحالي أسوأ من الآخرين أو أسوأ مما كان يعتقد. عندما يعقد الشخص مقارنة فإنه بذلك يقلل من الجانب المشرق من التجربة ويستند إلى عبارات «كان يجب.../ لا يجب أن...» أكثر من أي خطأ آخر.

التوقعات الخاطئة

السماح لنتيجة محددة بأن تؤثر تأثيرًا سلبيًّا على دماغك وجسدك، عادة ما تحدث بالتزامن مع عبارات «يجب.../ لا يجب أن...»، ولكن تحدث أيضًا بالتزامن مع أي خطأ من أخطاء التفكير الأخرى ويمكن أن تنطبق على الذات والمواقف الحياتية والأشخاص.

ما أخطاء التفكير التي تقع فيها؟

يتضح من خلال قصة أيد عن تجنب خوض التجارب التي اعتقد أنه سوف يفشل فيها، أنه من الممكن حدوث أكثر من خطأ من أخطاء التفكير في آن معًا. في هذا المثال، وقع أيد في عدة أخطاء، مثل المنطق العاطفي وقراءة الأفكار والتنجيم والتهويل في آن. ولكن هل فكرت من قبل كيف تؤثر عليك أخطاء التفكير؟ استعِن بالتدريب التالي في صفحة ٢٥٥ لتعريف أخطاء التفكير التي وقعت فيها من قبل. إذا وجدته مفيدًا بالنسبة إليك، اطبع هذا النموذج واملأه عندما تعايش أحاسيس جسدية وعاطفية مزعجة.

الهدف من هذا التدريب هو مساعدتك على أن تصبح واعيًا ومتيقظًا لأخطاء التفكير فور حدوثها داخل دماغك.

التعرف على أخطاء التفكير

صف الموقف/ الحدث:..

صف الإحساس العاطفي/ الجسدي الذي تعايشه:..............

صف الأفكار:..

تحقق من كل أخطاء التفكير التي لديك:

(...) التهويل، التنجيم.

(...) إما كل شيء أو لا شيء.

(...) تقليص الجانب المشرق من التجربة.

(...) المنطق العاطفي.

(...) عبارات «يجب أن.../ لا يجب أن...».

(...) التوقعات الخاطئة.

(...) المقارنات المغلوطة.

كيف يمكن أن يختلف الموقف ذاته إذا تجاهلت أخطاء التفكير ومن ثم أدركت الموقف من منظور الحكيم الداخلي؟

ولتحديد مستوى إدراكك لأخطاء التفكير وطريقة تأثيرها على حياتك، راجع الجدول التالي حول أخطاء التفكير التي عانت منها سارة ثم أكمِل الجدول الآخر بنفسك.

ملاحظة: كما ناقشنا سابقًا، من الممكن ألَّا تعايش كل أنواع أخطاء التفكير في آن واحد ولكن حاول التفكير في مثال لكل فئة من فئات الجدول التالي، وتذكر جيدًا أن الهدف الرئيسي من ذلك هو مساعدتك على إدراك حقيقة تكرار حدوث تلك الأخطاء وإمكان معايشة أكثر من خطأ في آن معًا.

استعراض أخطاء التفكير: أمثلة من حياة سارة

أخطاء التفكير	أمثلة على تلك الأخطاء (متى تحدث تحديدًا ومع من؟)	النتيجة
إما كل شيء أو لا شيء.	يجب أن أكون مثالية طوال الوقت، خاصة مع مديري.	توقعات عالية يصعب الوصول إليها وتحقيقها.
التهويل وتضخيم الأمور.	إذا ارتكبت خطأً ما، فسوف يطردني مديري.	قلق مستمر من حدوث المشكلات والكوارث.
تقليص الجانب المشرق من التجربة.	ارتكبت خطأً بالغًا في أثناء تقديمي للعرض.	اكتئاب، إحباط، شعور دائم بعدم كفايتي.
المنطق العاطفي.	سوف تحدث مشكلة كبيرة لأنني أشعر بالقلق.	اليأس والعجز والإحباط: «هل يمكن أن أشعر بشعور مختلف يومًا ما؟».
قراءة الأفكار.	توتر صديقتي عندما أخبرتها أنني أفتقدها، لا بد أنها غاضبة مني ولا تريد رؤيتي مرة أخرى.	سوف أفعل أي شيء في سبيل إصلاح الأمر، أو ربما سوف أتجنبها حتى لا أشعر بمثل هذه المشاعر.
عبارات يجب أن...	يجب أن أكون قادرة على القيام بكل هذا العمل وأن أساعد صديقتي اليوم.	أحمل نفسي عديدًا من الأشياء التي تفوق تحملي وبالتالي أشعر بالإحباط.

المقارنات المغلوطة.	يبدو أن كل زملائي يحرزون نتائج إيجابية، فلماذا أفشل دائمًا؟	الشعور بعدم كفاءتي بدلًا من إدراك أن كل شخص يكافح ويصارع لتحقيق الإنجازات بما في ذلك أنا.
التوقعات الخاطئة.	إذا كانت والدتي تحبني فسوف تتصل بي اليوم.	لم تتصل بي، وبالتالي استنتجت أنها لا تحبني ولا تهتم بي بنفس الطريقة التي توقعتها وشعرت أنني وحيدة. ثم بدأت أشعر بالانزعاج والغضب منها حتى أدركت أنها كانت تنتظر أن أتواصل معها.

أخطاء التفكير	أمثلة على تلك الأخطاء (متى تحدث تحديدًا ومع من؟)	النتيجة
كل شيء أو لا شيء.		
التهويل.		
تقليص الجانب المشرق من التجربة.		
المنطق العاطفي.		
قراءة الأفكار.		
عبارات «يجب أن...».		
المقارنات المغلوطة.		
التوقعات الخاطئة.		

الحكيم الداخلي

والآن بعد أن أصبحت أكثر دراية بأخطاء التفكير، فإنك مستعد لتعلم مزيد عن الحكيم الداخلي والاستفادة العظمى منه كلما واجهتك الرسائل الدماغية المضللة.

ما الحكيم الداخلي؟ كما ذكرنا من قبل، فإنه ذلك الحليف الذي يساعد الشخص على رؤية الحقيقة المطلقة حتى إذا كان يعتقد أن الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة والاستجابات المتكررة ما هي إلا أشياء كاذبة ومضللة. يساعد الحكيم الداخلي الشخص على الخروج من دوامة الرسائل الدماغية المضللة وتحليل ما تحاول إقناعه به من وجهة نظر عقلانية ومتزنة، مثل القاضي الذي يحكم في قضية ما، وكما ذكرنا في الفصل السادس، فإن هدفه الأساسي الدفاع عن الشخص وضمان إشباع الاحتياجات والتعبير عن المشاعر الصادقة بطريقة صحيحة.

> إن الحكيم الداخلي هو ذلك الجانب من العقل الواعي الذي يعلم كل ما تفكر فيه ويمكنه رؤية حقيقة الرسائل الدماغية المضللة كما هي ورؤية مصدرها وفهم ما تشعر به (عاطفيًّا وجسديًّا)، ويعلم جيدًا التأثير السلبي وغير الصحي لاستجاباتك النمطية الآلية.
>
> يسعى الحكيم الداخلي إلى تحقيق أفضل النتائج للشخص، مثل تلقي الـ«٥ أ»، وبالتالي فإنه يدفعك إلى إدراك قيمة ذاتك واتخاذ القرارات العقلانية وفقًا لما هو في خدمة المصلحة طويلة الأجل.

إن أفضل طريقة لفهم الحكيم الداخلي، كما قالت ليز: «أن تتخيله كصديق محب أو شخص يهتم لأمرك ويريد أفضل شيء لك. كما يتخذ أفضل القرارات ولديه القدرة على رؤية الحقيقة المضللة للرسائل الدماغية كما هي ولن يسمح للشخص بأن يؤمن بما تحاول إقناعه به».
وعلى سبيل المثال، عدت ليز جدتها حكيمًا داخليًّا لها، بينما تساءل أيد عن رد فعل صديقه المفضل. وعلى نحو مماثل، وجد عديد من المرضى الذين عانوا من مشكلات دينية أن الله هو الحكيم الداخلي لهم، وأيضًا وجده عديد من الأطفال في حيواناتهم الأليفة. وخلاصة القول فإن الحكيم الداخلي للشخص هو أي شيء أو أي شخص تحبه وتثق برأيه.

وبصرف النظر عن ماهية الحكيم الداخلي سواء كان حيوانًا أو إنسانًا أو إلهًا، فإنه يجب اختيار ذلك الحكيم الداخلي وفقًا لأسس أخلاقية تدعم مصلحتك العامة لتحقيق أهداف معينة. وكما أوضحنا من قبل فإن الحكيم الداخلي لا يتعاطف مع السلوكيات السيئة كالكذب والسرقة والخيانة وإيذاء الآخرين. وبعبارة أخرى، فإنه يمكن أن يتهاون مع الدوافع أو المحفزات أو السلوكيات غير الصحية ولكنه لا يتغاضى عن الأفعال الحقيقية النابعة من هذه السلوكيات. وبهذه الطريقة، يمكن رؤيته مساعدًا داخليًّا يدفع الشخص إلى سلوكيات صحية وعقلانية، مثل صديق صالح للشخص.

عادة ما تتعارض رغبة الفرد في فعل شيء لصالحه مع احتياجات الآخرين من حوله. وعادة ما يتوقع من الآخرين فعل أشياء غير منطقية.

وفي هذه الحالات، يكون الحكيم الداخلي ضروريًّا لأن الرسائل الدماغية تتسلل وتحاول إقناع الشخص بأنه إذا أراد أن يكون جيدًا، فعليه التضحية باحتياجاته من أجل الآخرين. بالطبع لا ينطبق ذلك على الآباء، والمعلمين، والقضاة، والمديرين، أو أي دور آخر يتطلب أي شكل من أشكال التضحية حيث يكون ذلك تأدية واجبات، فيما عدا تلك الاستثناءات، لا تقع في خطأ التفكير الذي يقنعك بأن تتصرف وفقًا لاهتمامات الآخرين قبل اهتماماتك الشخصية، بل عليك الاستعانة بالحكيم الداخلي في هذه الحالة لتحديد ما إذا كانت أفعالك مرتبطة بالذات الحقيقية أم تعتمد قراراتك على الرغبات والدوافع والقلق. وتذكر جيدًا أن الحكيم الداخلي يريد منك أن تتصرف بطريقة بناءة ومتوافقة مع الأهداف والقيم الحقيقية. وأيضًا لا يقبل الحكيم الداخلي بأن يتلاعب أحد بالشخص.

أما جون، فعادة ما كان يضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاته ودائمًا ما كان يتأكد من إشباع تلك الاحتياجات قبل إشباع رغباته واحتياجاته هو، ما جعله يعيش حياة محدودة وضيقة الأفق. وبدلًا من التعبير عن رغبته في لعب كرة السلة مع أصدقائه عندما دعته إليسيا لتناول العشاء، ألغى جميع خططه وقال: «لا أريد أن تخيب آمالها»، ولكن بعدما استعان بحكيمه الداخلي تغير الأمر، حيث قال: «استعنت بصورة جدتي كحكيم داخلي، عندما فعلت ذلك بدأت ألاحظ أن فعل الأشياء التي أحبها لا يجرح شعور إليسيا على الإطلاق، حيث لم تشعر جدتي بالإحباط والانزعاج عندما كان يقضي جدي الوقت مع أصدقائه

أو يفعل أي شيء يحبه. وبالنظر إلى أفعالي من منظور الحكيم الداخلي، بدأت أدرك أنه من الضروري أن تكون لي اهتمامات خاصة بي بعيدًا عن علاقتي بإليسيا وأن ذلك لن يزعجها بأي شكل».

وعلى نحو مماثل، رأت سارة حكيمها الداخلي مرشدًا لها، حيث قالت: «في داخلي شيء يستمر في إخباري بأنه يجب أن أصبر ويذكرني دائمًا بأن أتجاهل كل ما هو إيجابي بسبب تركيزي الدائم على المشكلات والسلبيات»، لقد استعانت بتلك القوة لتذكر نفسها بالآتي: «إنني لا أستطيع التحكم في رغبتي في التحدث مع الآخرين بمثالية ولكنني أستطيع التحكم في أسلوبي وفي التفاعل معهم، ساعدني ذلك على إعادة تسمية الأحاسيس المضطربة وإعادة صياغة السعي وراء المثالية كمشكلة في الدماغ ومن ثم استطعت التركيز على كل ما هو مهم».

أما بالنسبة إلى أيد، فإن حكيمه الداخلي دائمًا ما كان يخبره بأنه لا يمكن لخطأ واحد أن يفسد مشروعًا كاملًا وأن تلك الأحاسيس المزعجة التي يعايشها في أثناء تجارب الأداء سوف تمضي وأنها ليست حقيقية ولا تشير إلى رؤية أي خطر. وبدلًا من الانغماس في أخطاء التفكير استعان أيد بحكيمه الداخلي لإخبار ذاته: «اعلم جيدًا أن ذلك مجرد رسالة دماغية مضللة وما يتبعها من أحاسيس سوف تنقضي عاجلًا أم آجلًا، لذلك لا تتصرف وفقًا لها».

وبطريقة مماثلة، أدركت أبي، التي دائمًا ما كانت قلقة حيال الأشياء الصحيحة، أنها ليست بحاجة إلى تولي مسؤولية كل شيء

من حولها وأن كل ما يمكنها فعله هو التعبير عن مشاعرها وأفكارها حيال الآخرين. وأضافت: «لن أستطيع حماية أطفالي من كل أخطار العالم وشروره، وإذا استطعت فعل ذلك فإنهم لن يتعلموا أي شيء ولن يكتسبوا الخبرات. وأن أفضل حل هو تقديم النصائح، ثم تركهم يختارون الأفضل لهم. وبالتالي، يجب أن أفعل ذلك مع ذاتي، هذا ما تعلمته من حكيمي الداخلي».

وكلما استعان الشخص بحكيمه الداخلي، ازداد قوة. وكلما كرر استعانته به، أُعيدت صياغة الدماغ بصورة إيجابية. أوضح ستيف: «بدلًا من فهم وتحليل كل شيء بنفسي، استعنت بالأشخاص المقربين وأخذت آراءهم، ثم وظَّفت تلك الآراء وقيَّمتها بصدق، واستخدمت كل تلك المعلومات لتقوية الحكيم الداخلي. لذا ازداد إيماني العقلاني وقدرتي على أن أكون محايدًا تجاه ذاتي».

ضع كل تلك التجارب والقصص الحياتية في الحسبان واستعِن بالتدريب التالي لتحديد طريقة استجابة حكيمك الداخلي للرسائل الدماغية المضللة.

تقوية الحكيم الداخلي

تدريب: دوِّن في الجدول أدناه بعض رسائلك المضللة وما تحاول إقناعك به، ثم دوِّن طريقة استجابة حكيمك الداخلي لذلك. إذا واجهت صعوبة في الإجابة الموضوعية، فكِّر في شخص تحبه ثم تخيل ماذا سوف يكون رأيه إذا أخبرته عما تفكر به. أضفنا بعض الأمثلة لمساعدتك.

الرسائل الدماغية والأفعال المتعمدة	استجابة الحكيم الداخلي
أشعر بشعور سيئ، كان يومًا سيئًا، أعاني من القلق المفرط، أحتاج إلى كأس من الكحول.	إنك تحاول الفرار والتخلص من الألم، حيث إن الرغبة في شرب الكحول مجرد مشتت خارجي مؤقت. لا تستجب له وافعل أي نشاط صحي.
أشعر بشعور جيد عند لعب القمار.	أنت غارق في الديون، تلك اللعبة ما هي إلا تشويش على حزنك وألمك. لا تستجِب لتلك الرغبة واقضِ بعض الوقت مع العائلة.
جان غاضب مني، أشعر بذلك من خلال لغة جسده. أريد معرفة السبب وإصلاحه.	أنت تقلق من دون سبب وذلك مجرد خطأ من أخطاء التفكير، اذهب واسأله مباشرة عن سبب غضبه.
تصرف جو بوقاحة معي بعد كل ما فعلته من أجله. كان يجب أن يعاملني بطريقة أفضل. لن أقدم له المساعدة مرة أخرى.	إن غضبك يشوش على قدرتك على رؤية الحقيقة. إنه كان على عجلة من أمره لذلك لم يشكرك. أنت تحلل الأمور وفقًا لتوقعاتك الخاطئة ولا ترى الحقيقة.
أشعر بالتعب، لا أريد الذهاب إلى الحفلة (ليس لدي أصدقاء هناك ولن أستمتع، لذلك سوف أبقى في المنزل).	إنك تعزل نفسك لعدة أسابيع حتى أصبحت تصارع الاكتئاب، ويستمر دماغك بإقناعك بأنك مرهق ولا تقوى على فعل أي شيء، وبالتالي فإنك تستخدم المنطق العاطفي. اذهب إلى الحفلة ربما تقابل أشخاصًا جيدين وتتخلص من الاكتئاب.

استعان عديد من المرضى بالحكيم الداخلي في بعض المواقف بالطرق الآتية:

- «بدأت أرى كيف يتعامل الآخرون بإيجابية مع نفس المشكلة التي أواجهها ومن ثم أقيِّمها وأسأل ذاتي: كيف كان سيستجيب هذا الشخص لذلك؟».

- «أسأل ذاتي: كيف يفكر الأشخاص المقربون لي في هذا الموقف وبما سوف ينصحونني؟».

- «لماذا أفعل ذلك، هل بسبب الرسائل الدماغية المضللة أم أن هذا الفعل ينبع من ذاتي الحقيقية؟».

- «إذا كان الآخرون يواجهون موقفًا مشابهًا فإنني أنظر إليهم وأرى طريقة استجابتهم، وعادة ما تكون استجاباتهم قوية وحادة. ساعدتني تلك الطريقة على رؤية الواقع وإعادة تسمية وصياغة المواقف».

- «أحيانًا ما كنت أشعر أنني لا أفهم ما يحدث ولا أفهم أيضًا سبب استجابتي على هذا النحو. وفي هذه الحالة كنت أستعين بالحكيم الداخلي وأعيد تسمية ذلك بأشياء مضطربة أو أحاسيس مزعجة».

في الحقيقة، إن الاستعانة المتكررة بالحكيم الداخلي وبالخطوات الأربع في قراراتك (خاصة لتوجيه انتباهك إلى شيء معين) تجعلك تؤمن بقيمتك واستحقاقك للـ«٥ أ»، وتتمتع بحياة مستندة إلى الذات الحقيقية.

تقوية الحكيم الداخلي بالإدراك والتجاهل والتقبل

في الحقيقة، كلما قوي حكيمك الداخلي، أصبحت قادرًا على رؤية الرسائل المضللة والأحاسيس المزعجة كما هي. تعد تلك القدرة على رؤية حقيقة الرسائل المضللة كما هي من دون أي مفاهيم خاطئة الهدفَ الرئيسي للخطوات الأربع. ولتحقيق ذلك عليك تعلُّم بعض الطرق لتقوية الحكيم الداخلي الذي يعد بمثابة حاجز منيع بين الرسائل الدماغية المضللة والذات الحقيقية، وهذه الطرق تشمل الإدراك والتجاهل والتقبل.

لقد علَّمنا الأشخاص في العمل السابق أن يكونوا في حالة ترقب وقبول للرسائل المضللة وما يتبعها من أحاسيس مزعجة.

ولكن لسوء الحظ، أساء عديد فهم مصطلح «الترقب»، ما قادهم إلى الانغماس في الأنماط المعتادة لتفحص البيئة المحيطة وبالتالي الإفراط في التفكير، وبدلًا من فهم هذا المصطلح بمعنى الإدراك (من خلال إعادة التسمية وزيادة مستوى الوعي واليقظة الذهنية) عند ظهور الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة، اعتقدوا أن هذا المصطلح يشير إلى الاستعداد الذهني لانقضاض الأحاسيس المزعجة والرسائل المضللة. وبهذه الطريقة، أصبح الترقب شكلًا من أشكال التفكير والتحليل المفرط، ما أدى إلى عادات ودوائر دماغية غير صحية وغير قابلة للتكيف.

وبالتالي، بدلًا من الترقب السلبي، نريد منك أن تتعلم كيفية الإدراك والتجاهل والتقبل الإيجابي كطريقة حاسمة لتطبيق الخطوة الأولى والثانية وتحقيق الترابط بينهما.

- ملاحظة وإدراك وجود الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة (إعادة التسمية).
- تجاهل المنطق المغلوط والرغبة الملحة للتصرف تبعًا لتلك الأحاسيس المزعجة (إعادة الصياغة).
- تقبل وجود الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المضللة، ولكن من دون الاستجابة لها.

تعد ليز وصراعها الطويل مع القلق حيال المستقبل مثالًا جيدًا على الإدراك والتجاهل والتقبل، حيث أوضحت أنها كانت تعاني من القلق المفرط كلما فكرت في مستقبلها، هل سينتهي بها المطاف وحيدة في دار مسنين؟ وكلما انغمست في ذلك الخطأ (التهويل والتنجيم أو التنبؤ بالمستقبل) كانت تقول: «دائمًا ما تهاجمني هذه الفكرة وتنقض عليَّ كحيوان مفترس حتى أصل إلى ذروة القلق». وعندما تصل الأحاسيس المزعجة إلى أقصى مستوياتها، كانت تقول: «أخاف ألَّا تنتهي تلك الأحاسيس وألَّا يكون هناك مخرج منها». ودائمًا ما كانت يائسة وحزينة. «لا أستطيع التركيز على أي شيء، وبدأت علاقاتي وحياتي المهنية في الانهيار. وكان التسوق وسيلة للهروب من كل المشكلات التي تواجهني».

عندما علمنا ليز كيف تدرك وتتجاهل وتتقبل رسائلها الدماغية والأحاسيس المضللة، قالت متعجبة: «هذا يعني أنني أحتاج إلى ملاحظة

وجود الرسائل الدماغية المضللة وتجاهل المنطق المغلوط وإدراك الحقيقة الكاذبة للأفكار داخل رأسي بمساعدة حكيمي الداخلي، ثم تقبُّل وجود هذه الأحاسيس وألَّا أسمح لها بالتحكم في طريقة تفكيري وأفعالي. لم يكن هدفي التخلص من تلك الأحاسيس ولكن كان هدفي التعايش معها وعدم السماح لها بإنهاء حياتي».

نتفق مع ليز على أن:

الأفكار المضللة ما هي إلا وحش يأكل الشخص من الداخل، وكل ما عليك فعله هو اتباع الخطوة الأولى وإعادة تسمية الأفكار السلبية كرسائل مضللة، والنظر إلى القلق على أنه مجرد خوف طبيعي من الوحدة، ثم السماح بوجود تلك الأفكار وعدم محاولة تغييرها بأي طريقة، وذلك لأنها مجرد رسائل مضللة نابعة من الدماغ ولا أساس لها من الصحة، ثم اتباع الخطوة الثانية (إعادة الصياغة) وتقول: «تلك الفكرة ما هي إلا رسالة خاطئة ولا تمثلني بأي شكل»، وأيضًا عليك صياغة أخطاء التفكير كالتهويل والتنبؤ بالمستقبل، ثم اتباع الخطوة الثالثة؛ إعادة توجيه الانتباه إلى نشاط صحي وبنَّاء، وأخيرًا اتباع الخطوة الرابعة (إعادة التقييم) لإدراك أخطاء التفكير المضللة التي ارتكبتها من قبل. أو بعبارة أخرى، عليك الإنصات إلى حكيمك الداخلي عندما يخبرك بأنك كنت تحاول إيجاد معنى أو تفسير لتلك الأحاسيس والأفكار المضللة التي يمكن تصنيفها على أنها مجرد تنبؤ سلبي أو تهويل أو تفكير مبالغ فيه. ولكن لا يعني هذا الإحساس أنك سوف تموت وحيدًا بالفعل، وإذا استمعت إلى حكيمك الداخلي، فسوف تدرك عدم صحة ذلك وكم أنك شخص محبوب وتتمتع بعائلة وأصدقاء مخلصين. ولن تبقى وحيدًا في المستقبل، وينبغي عليك عدم

اتباع الرسائل المضللة التي تحاول إقناعك بكل ما هو سلبي ومدمر، وسوف تتعافى تلقائيًا بمجرد تقبُّلك لتلك الرسائل وإدراك حقيقتها المضللة.

يتضح من قصة ليز أن الإدراك والتجاهل والتقبل تعد أساس الخطوة الأولى والثانية. ويتشابه كلٌّ من الإدراك وإعادة التسمية مع بعضهما، بينما يتشابه التجاهل مع خطوة إعادة الصياغة[1]. وبهذه الطريقة، يمكنك النظر إلى الإدراك والتجاهل والتقبل كطريق مختصر لمواجهة الرسائل الدماغية والأحاسيس المضللة والعادات غير الصحية. بالإضافة إلى أن الاستعانة بها تعد تدريبًا مكثفًا لبناء الحكيم الداخلي وتقويته، حيث إنها تساعد الشخص على رؤية الرسائل المضللة من منظور الحكيم الداخلي لمواجهتها بطريقة صحية وبنَّاءة.

التقبُّل

كما ذكرنا سابقًا، فإن التقبل يعد من أهم جوانب الخطوات الأربع، وعلى الرغم من صعوبة تقبل وجود الرسائل المضللة والأحاسيس المزعجة والرغبات الملحة والعادات غير الصحية، فإنه من الضروري فعل ذلك، حيث إن تلك الأحاسيس مزعجة ومؤلمة للغاية. ومع ذلك فإن تقبل وجودها (كرسائل مضللة) وعدم محاولة الشخص للتخلص منها من خلال عادات وأفعال غير صحية، هو أمر ضروري وحاسم للتخطي والتعافي. وعليك التسليم بالنقاط الآتية:

---

(١) ملاحظة: لا تتجاهل احتياجاتك ومشاعرك الحقيقية، فقط تجاهل المنطق المغلوط للرسائل الدماغية المضللة.

أن تلك الأحاسيس المزعجة لا تمثلك بأي شكل وأنها مجرد رسائل دماغية مضللة. ويمكنك النظر إليها كنتيجة لطريقة الدماغ السلبية في التفكير.

من دون هذا النوع من التقبل، سوف يظل الفرد عالقًا في تلك الدوامة المظلمة محاولًا الهرب من الرسائل المضللة والأحاسيس والعادات غير الصحية بدلًا من إيجاد طرق بنَّاءة وفقًا للقيم والأهداف الحقيقية.

يتلخص معنى التقبل في التخلص من التوقعات الخاطئة بزوال الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المضللة. ويعني أيضًا التخلص من توقعات الفرد الخاطئة عن ذاته والآخرين. وبدلًا من السعي لتحقيق نتائج محددة، تقبل عدم حدوث الأشياء كما توقعت واستمر في المضي قدمًا نحو أهدافك وقيمك الحقيقية. وكما أوضحت سارة فإن التقبل يعد مصطلحًا واسعًا ويتعلق بتقبل الرسائل المضللة ككل واعتراف الشخص بوجودها وعدم إنكارها أو مهاجمتها بأي شكل. وبدلًا من التركيز الدائم على المشكلات، عليك الاعتراف بأنك تبذل قصارى جهدك وأنك سوف تتخطى تلك المشكلات، وأنك قادر على الذهاب إلى عملك، والصالة الرياضية... وسوف تتبعك تلك الرسائل أينما كنت ولكن عليك ألَّا تستسلم لها وأن تتقبل الأشياء كما هي.

وأيضًا دائمًا ما كان ستيف يذكِّر نفسه بأنه لا يستطيع التحكم في كل شيء من حوله. حيث إنه استخدم تشبيه «محاولة شخص لإيقاف حركة موج البحر»، وقال: «إنني لا أستطيع التحكم في تلك الأفكار

والأحاسيس، إنها لا تمثلني بأي شكل ولا أملك أي سيطرة عليها بنفس الطريقة التي لا أستطيع بها إيقاف موج البحر».

وعلى نحو مثير للاهتمام، وصف طبيب نفسي شهير تجاهُل الرغبات الملحة وعدم الاستجابة لها كطريقة فعالة للتحكم في الأحاسيس المزعجة النابعة من الرسائل المضللة.

وبطريقة مماثلة، دائمًا ما كانت أبي تذكِّر نفسها بأنها لا تستطيع التحكم في كل شيء من حولها أو فيما يفعله الآخرون خاصة ما يتعلق بأطفالها. وكما أوضحت: «ما أحتاج إليه حقًّا هو تقبل حقيقة وجود أشياء في الحياة لا أملك أي سيطرة عليها، فمثلًا لا أستطيع منع موت شخص معين أو إيقاف شخص ما من اتخاذ قرار غير صائب، لا أستطيع تغيير القوانين ولا أستطيع التحكم في الآخرين، لذلك دائمًا ما أذكِّر نفسي بألَّا أحاول السيطرة على الأحاسيس المزعجة وأن أتقبل عدم قدرتي على السيطرة على كل شيء، وكل ما أستطيع فعله هو تقديم المساعدة والنصائح للآخرين».

يمكن أن يشير مصطلح التقبل أيضًا إلى الندم على ضياع الوقت في اتباع الرسائل الدماغية المضللة. وكما أوضحت ليز: «أريد أن أتقبل حقيقة ضياع خمسة وثلاثين عامًا من عمري، ولكن لا يعني ذلك استمراري في اتباع تلك الرسائل وضياع مزيد من السنوات». وعلى نحو مماثل، حاول جون تحويل الرسائل الدماغية إلى أشياء إيجابية على النحو التالي: «بالنسبة إلى شخص عانى من تلك الرسائل الحادة، فإن تحقيق كثير من الإنجازات يعد شيئًا مذهلًا، أشعر بالفخر لقدرتي على التعامل مع تلك الرسائل وعودتي إلى حياتي مرة أخرى».

وأخيرًا، فإن التقبل يعني طلب المساعدة والاعتراف بتحالف الدماغ ضد أهداف الشخص وقيمه الحقيقية. وكما أوضح جون: «إنني أحاول تقبل تلك الرسائل والاعتراف بأنني أحتاج إلى المساعدة والتعايش معها». أحيانًا ما نسمي هذا التعايش رسالة دماغية مضللة، حيث إنك لا تحاول تغيير أي شيء في هذه المرحلة ولكن تسمح بوجوده مع استمرار الحياة.

التقبل الحقيقي مقابل التقبل الزائف

يتضمن التقبل الحقيقي كلًّا من:

- تقبل وجود الرسائل المضللة وما يتبعها من أحاسيس مزعجة، وعدم محاولة الاستجابة لها وعدم الانغماس في عادات غير صحية بهدف التخلص منها.
- إدراك أن الرسائل الدماغية المضللة لا تمثل ذاتك الحقيقية بل هي مجرد رسائل كاذبة.
- الندم على الوقت الضائع بسبب اتباع أوامر الرسائل المضللة.
- الإنصات إلى الحكيم الداخلي.

يتضمن التقبل الزائف كلًّا من:

- الاستسلام للرسائل المضللة والسماح لها بالسيطرة عليك من خلال وصفها بأنها شيء طبيعي. عادة ما يحدث هذا النوع من التقبل الزائف بالتزامن مع الشعور بالإرهاق والإحباط.
- التسليم بأنك المذنب الوحيد والمسبب الرئيسي لتلك الرسائل.

إعادة صياغة الرسائل المضللة

لقد استعرضنا خلال هذا الفصل عديدًا من الطرق الإيجابية للإجابة عن هذا السؤال: «لماذا تزعجني تلك الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس إلى هذه الدرجة؟». وكما تعلم فإنه يمكنك إعادة صياغة تلك التجارب كجزء من التوصيلات الدماغية المدمرة أو كأخطاء تفكير. وبصرف النظر عن طريقتك في إعادة الصياغة، يجب أن يتلخص الهدف الرئيسي في الإنصات إلى الحكيم الداخلي لمساعدتك على رؤية الحقيقة المضللة لتلك الرسائل واتخاذ قرارات صحية وفقًا لذاتك وقيمك الحقيقية. ولتقوية حكيمك الداخلي عليك اتباع المنهج المختصر للإدراك والتجاهل والتقبل كما فعل عديد من المرضى من قبل.

وسوف نختم هذا الفصل باقتباس من سارة، التي وصفت طريقتها في اتباع الخطوات الأربع في حياتها المهنية كالتالي:

> عندما أشعر بالقلق أقول لنفسي: «إنها مجرد مشاعر مزعجة وإنها مجرد نتيجة لما يحدث في الوقت الحالي، وبمجرد إعادة تسميتها بهذه الطريقة، طرحت على نفسي هذا السؤال: لماذا أشعر بتلك الأحاسيس المزعجة؟ حسنًا، ربما أشعر بها لأنني أريد أن ينظر إليَّ الجميع كشخص ناجح في عمله، ولكنني ناجحة بالفعل، لذلك تجاهلت هذا الإحساس وأعدت صياغته كمجرد خوف وقلق، وسألت نفسي سؤالًا آخر: إذا حدث ذلك لشخص آخر، فكيف سيعيد تقييمه؟ وهنا تدخل حكيمي الداخلي وساعدني على التمييز بين القصور وأخطاء التفكير

وبين الواقع. عادة ما كانت أفرط في التحليل ونقد الذات والقلق حيال أشياء بسيطة تخص عملي أو أن أُشخصن الأمور عندما يقول لي مديري شيئًا بنبرة حادة، لذلك أعدت تسمية تلك الأشياء كأخطاء تفكير وسعي وراء المثالية. وبمساعدة الحكيم الداخلي، استطعت التركيز على عملي، مع الوعي التام بالحقيقة الكاذبة لتلك الأفكار والأحاسيس والاستعانة بالإيمان العقلاني لتصديق أنني شخص جيد».

ملخص الفصل

- يمكنك إعادة الصياغة بعدة طرق مختلفة كأن تخبر نفسك بـ:

١- لا يمثلني ذلك بأي شكل.

٢- أشعر بالرفض، إنه مجرد ألم مجتمعي.

٣- أنها مجرد أخطاء التفكير.

٢- السعي وراء إشباع الآخرين للـ« ٥ أ»، بدلًا من إشباعها بنفسك.

- تنتج أخطاء التفكير من الرسائل الدماغية المضللة وأيضًا يمكن أن تقودك إلى تجاهل مشاعرك الحقيقية والتقليل من قيمتها، يمكن أيضًا أن تتسبب في عمليات التفكير غير البناءة الآتية:

- إما كل شيء أو لا شيء/ أبيض أو أسود. وتقليص الجانب الإيجابي من التجربة.
- التهويل أو التنجيم.
- المنطق العاطفي.
- قراءة الأفكار.
- عبارات «كان يجب.../ لا يجب أن...».
- المقارنات المغلوطة.
- التوقعات الخاطئة.
- يعد الحكيمُ الداخليُّ الحليفَ الذي يساعد الشخص، ويمكن أن يكون أي شيء أو أي شخص يقدم لك يد العون لتوظيف

الجانب الإيجابي وخدمة مصلحتك العامة.

- **يعد الإدراك والتجاهل والتقبل طريقة أخرى يمكنك الاستعانة بها لتقييم الرسائل الدماغية المضللة وإعادة التركيز على نشاطات صحية وبناءة وتساعدك أيضًا على تقوية الحكيم الداخلي.**
- **يتضمن التقبل الاعتراف بوجود الرسائل المضللة والأحاسيس المزعجة من دون الاستجابة لها، وبدلًا من ذلك عليك التعايش معها والاستمرار في حياتك.**
- **أنصت جيدًا لما يقوله حكيمك الداخلي.**

الفصل الحادي عشر

قوة التركيز وتأثيره

الخطوة الثالثة: إعادة توجيه التركيز

بعد مرور نحو شهر من اتباع أبي للخطوات الأربع، لم تلاحظ أي اختلاف، حيث قالت: «بصرف النظر عن محاولاتي، دائمًا ما كانت تحاوطني تلك الأفكار المضطربة: هل سوف يتسبب الكوليسترول المرتفع والتوتر المفرط وعدم ممارسة الرياضة في نوبة قلبية لزوجي؟ هل سيصاب ابني في أثناء لعبه كرة القدم ولن يستطيع الالتحاق بالجامعة؟ هل ستتعرض حياتي المهنية للخطر بسبب الظروف الاقتصادية الحالية؟ كان شيئًا محبطًا، حيث إنني كنت أعلم جيدًا أنني لن أستطيع فعل أي شيء لمنع حدوث تلك الأمور، وبصرف النظر عن إعادة توجيه انتباهي فإنني لن أتمكن من التخلص منها». عندما طلبنا منها توضيح الأمر، وصفت طريقة اتباعها للخطوات الأربع، بالتزامن مع محنة ابنتها الشديدة التي كانت تواجهها تلك الفترة، على النحو التالي: «بدأ الأمر منذ عدة أسابيع»، وأعربت عن قلقها الشديد بعد إخبارها بأن المربية التي كانت تعمل لديها كانت تحت المراقبة بسبب تهمة حيازة الماريجوانا. في الحقيقة، كانت ابنتها البالغة من العمر خمسة عشر عامًا

تحب تلك المربية وتعتبرها مثلًا أعلى ودائمًا ما كانت تقلد أسلوبها وملابسها وبعض أنشطتها المفضلة. حاول دماغها الحفاظ على تلك المعلومات ودمجها معها، ومن ثم بدأت أفكارها تخرج عن السيطرة: «هل ستتجه ابنتي إلى التدخين؟ هل تعتقد أنه أمر مقبول فقط لأن المربية تفعله؟ ماذا سيحدث إذا قُبض عليها؟ سوف تنقلب حياتها رأسًا على عقب! لن تتمكن من الذهاب إلى الجامعة». كان دماغها يتأرجح بين الأفكار وبين ما يمكن أن تفعله لحماية ابنتها من تلك العواقب المدمرة. كان القلق في تزايد مستمر وخرجت الاحتمالات عن السيطرة: هل يجب تفتيش غرفتها يوميًّا؟ أم قراءة مذكراتها؟ أم إخضاعها لاختبار المخدرات؟ أم منعها من كل أنشطتها اليومية؟

وعلى الرغم من قدرتها على إعادة تسمية قلقها ومشاعرها السلبية وبالتالي إعادة صياغة الأفكار المضللة كالتهويل والتنجيم، لم تدرك معنى خطوة إعادة توجيه الانتباه جيدًا. في هذا الفصل، سوف نتعلم محور الخطوة الثالثة (إعادة توجيه الانتباه) وتحديد كيفية استخدام الأشكال المختلفة لإعادة توجيه الانتباه من خلال سرد قصص المرضى. فعلى سبيل المثال سوف نكتشف أهمية إعادة توجيه الانتباه من خلال:

- رغبات ستيف الملحة في شرب الكحول.
- تجاهل أيد المتعمد لتجارب الأداء.
- تفكير أبي المفرط.
- معاناة سارة من نوبات الهلع والاكتئاب.

وبهذه الطريقة، سوف تستطيع تحديد أفضل طريقة بالنسبة إليك لإعادة توجيه الانتباه كلما واجهتك الرسائل المضللة.

الخطوة الثالثة: إعادة توجيه الانتباه

وجِّه انتباهك تجاه نشاط أو عملية ذهنية بناءة، في نفس الوقت الذي تزعجك فيه الأفكار والرغبات والدوافع.

الغرض الرئيسي من الخطوة الثالثة، وكيف تساعدنا؟

كما اتضح من خلال قصة أبي، فإنه يمكن جذب الانتباه بسهولة بواسطة كل أشكال الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس غير الصحية، والتي تجعل الفرد عالقًا في دوامات من التفكير المفرط والتفقد المستمر للأشياء والإدمان والشراهة وأي سلوك آخر غير صحي. تعد الخطوة الثالثة الدواء الشافي للجانب المدمر لانتباه الشخص، حيث صُمم خصوصًا لمساعدته على إعادة صياغة دماغه بطرق تقلل من قوة الدوائر الدماغية غير القابلة للتكيف وتعزيز السلوكيات الصحية والبناءة.

ويتلخص المنطق الرئيسي وراء الخطوة الثالثة في قدرة الشخص على إعادة صياغة دماغه من خلال طرق مختلفة (والتي تعلمها سابقًا) في الفصل الثالث: مثل قانون هيب الذي ينص على أن الخلايا العصبية التي تنشط معًا تتحد معًا، وأثر زينو الكمي الذي ينص على أن الانتباه يعزز من استقرار وثبات الدوائر الدماغية حتى تستطيع أن تنشط وتتحد معًا. بالإضافة إلى أن إعادة توجيه الانتباه تزيد من ثقة الشخص وتجعله

يستمر في حياته بصرف النظر عن أي أحاسيس أو مشاعر أو رغبات أو دوافع مضللة يواجهها. وبنفس القدر من الأهمية، فإنه يعلمنا تأثير اتخاذ القرارات الصائبة على حياتنا، وبصرف النظر عما تشعر به، فإنك تستطيع التصرف بإيجابية.

والأهم من ذلك، أن إعادة توجيه الانتباه تزيد من قوة الحكيم الداخلي وبالتالي يشعر الشخص بقوته وقدرته على اتخاذ القرارات الصائبة بنفسه، حيث تعد إعادة توجيه الانتباه من أكثر الطرق الفعالة في تغيير الدماغ، خاصة التي يدعمها الحكيم الداخلي، فإنها تعزز إيمان الشخص بذاته الحقيقية (كأن يتمتع بالحرية التامة لاتباع الطريق إلى مشاعره واحتياجاته واهتماماته الحقيقية بطريقة متزنة وصحية).

وكما أوضح جون، فإن إعادة توجيه الانتباه ساعدته على التعامل مع الشكوك المتكررة حول علاقته بإليسيا وأضاف أيضًا أن الرسائل الدماغية المضللة كانت حادة وعنيفة لكن حكيمه الداخلي كان أقوى منها، ودائمًا ما كان يخبرني بأنه لا يوجد أي خطأ أو مشكلة في علاقته بها وأنه فقط احتاج إلى تركيز مزيد من الطاقة في تطوير ذاتي. وما أدركته مؤخرًا، أن الشخص عندما يواجه رسائل دماغية مضللة، لا بد أن يتعامل معها، سواء تمثلت في القلق أو في أي خطأ من أخطاء التفكير. وبصرف النظر عن نوع الطاقة السلبية الناجمة عنها، لا يملك الشخص في هذه الحالة سوى خيارين، إما أن يواجه هذه الطاقة بأساليب بنَّاءة وإما يواجهها بأساليب غير صحية ومدمرة، الأمر متروك له.

يتعلم الشخص عند مواجهته لتلك الرسائل المضللة أن يوجه تلك الطاقة بطريقة صحية وبناءة، حيث إنها نفس الطاقة ولكن مع اختلاف الطريقة في التعامل معها، ما يقلل من قوة تأثير تلك الرسائل على الشخص ويجعله قادرًا على مواجهتها.

اتفق أيد أيضًا على ضرورة إعادة توجيه الانتباه إلى الاستمرار في حياته اليومية بالرغم من وجود تلك الأحاسيس المزعجة والرغبات الملحة. فعلى سبيل المثال، كلما أراد خوض تجارب الأداء أو أن يذهب في موعد غرامي، هاجمته الرسائل المضللة وحاولت إقناعه بأنه غير كافٍ وأن عليه تجنب هذا الموقف. وبالتالي، ساعدته إعادة توجيه الانتباه على إدراك أنه إذا تجنب خوض تجارب الأداء فإنه يكون استسلم ورضخ للرسائل الدماغية المضللة. وبدلًا من ذلك، كان عليه الاستمرار والمواجهة، لأن هناك كثيرًا من الأشياء التي عليه تحقيقها، فكما قال: «لن أتمكن من تولي منصب جديد بينما أجلس في منزلي. لن أستطيع البقاء في سريري طوال الوقت لا أحرك ساكنًا، بل يجب عليَّ المضي قدمًا، حتى ولو لم أستطع خوض تجارب الأداء في هذه اللحظة، يمكنني على الأقل التواصل مع أفراد لجنة التحكيم وتحديد موعد آخر عندما أكون مستعدًّا».

إعادة توجيه الانتباه: الأساسيات

كيف تعيد توجيه انتباهك؟ في الواقع، بعد إعادة تسميتك للرسائل المضللة من خلال تدوين الملاحظات العقلية ومن ثم إعادة صياغتها، فإنك تحتاج إلى توجيه انتباهك إلى شيء صحي وبناء. وكما اعتقدت

ليز: «يبدو الأمر بسيطًا، لكن ليس في كل الحالات، حيث يتطلب الأمر توجيه الانتباه إلى الأشياء التي تخدم مصلحتك الشخصية».

ولكن ماذا يعني ذلك؟ في الحقيقة، يعني ذلك أنك عايشت تلك التجربة بالفعل عندما أديت تمارين التنفس واليقظة الذهنية في الفصل الثامن. يعد تدوينك لملاحظات ذهنية كلما انحرف انتباهك فأعدت توجيهه مرة أخرى إلى عملية التنفس، بمثابة إعادة توجيه الانتباه. ولهذا السبب وضحنا هذه التمارين وأوصينا بممارستها يوميًّا، حيث يعد ذلك خطوة إعادة توجيه الانتباه وتعلم اكتشاف الحقيقة المضللة لكلٍّ من الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة.

ولمساعدتك على تعزيز مهارات إعادة توجيه الانتباه، زوَّدناك بعدة نصائح وإرشادات:

انتبه جيدًا للأشياء التي يتركز عليها انتباهك

• لقد تعلمنا في الفصل الثامن كثيرًا حول اليقظة الذهنية، وكيف يغرق الشخص في دوامة أفكاره، وكيف يمكن أن يدرب دماغه على إعادة توجيه الانتباه إلى عملية التنفس كلما هاجمته الأفكار. وبصرف النظر عن خطوة إعادة التسمية وإعادة الصياغة، فإن قدرة الشخص على إدراك تشتت انتباهه ومحاولته إعادة توجيهه تجاه الأشياء المهمة، تعد محور الخطوة الثالثة. تلك القدرة على إعادة توجيه الانتباه إلى أنشطة صحية وبناءة، تساعد الشخص على تغيير دماغه بطرق إيجابية. وكما ذكرنا من قبل فإنه من السهل تدريب مركز العادات من خلال الأفعال المتكررة (حيث إنه لا يفرِّق بين ما هو صحي وما هو غير صحي)، لأنه

ببساطة يستجيب لطريقة سلوك الشخص ويتأثر بالأشياء التي يوجه إليها انتباهه، ومن ثم يبدأ في التكيف وفقًا لذلك. وبالتالي، فإن الأشياء التي يوجه إليها الشخص انتباهه تشكِّل الدماغ بصورة كبيرة. فعلى سبيل المثال، حرمان الدماغ الدائم من أي سلوك مادي غير صحي، (يعود على الشخص بشعور جيد) يتسبب في إضعاف الدوائر الدماغية وإخماد تلك الرغبات والقضاء عليها، خاصة مع استمرار الشخص في رفض تلك السلوكيات والامتناع عنها، فمثلًا إذا كان الشخص من محبي الآيس كريم ويريد تناوله بكثرة ولكن توقف عن تناوله لفترة طويلة، فإنه كلما قل تناوله للآيس كريم، قلت الرغبة في تناوله تلقائيًّا. ولكن في حالة مرور فترة كبيرة من الامتناع عن تناوله (مع اختفاء الرغبة في تناوله) ثم عاد الشخص إلى تناوله بكثرة مرة أخرى، فسوف تعود الرغبة من جديد وتستعيد قوتها وتأثيرها على الشخص، وبالتالي فإن الانسياق وراء تلك الرغبات ومحاولة إشباعها ليس مفتاحًا لتلك الرغبات.

ينطبق ذلك على أي سلوك متكرر يتبعه الشخص، كتفقد البريد أو التحليل المفرط للمواقف أو الإدمان بأشكاله. تكمن الطريقة الوحيدة في التعامل مع ذلك في إعادة التسمية والصياغة كلما هاجمتك مثل تلك الأفكار والرغبات والدوافع، وانتبه جيدًا للأشياء التي يتركز عليها انتباهك خاصة في خطوة إعادة توجيه الانتباه.

أنشطة لإعادة توجيه الانتباه

يعد وضع قائمة تضم الأنشطة الأساسية لإعادة توجيه الانتباه من أهم الأشياء التي عليك فعلها عند البدء في خطوة إعادة توجيه الانتباه، والتي

يمكنك الاستعانة بها كلما هاجمتك الرسائل الدماغية المضللة. والحقيقة هي أنه بمجرد ظهور أيٍّ من الأفكار أو الدوافع أو الرغبات أو الأحاسيس يكون من الصعب على الشخص التفكير في طرق لإعادة توجيه الانتباه. وبالتالي، فإننا نقترح أن تصنع قائمة تضم عدة أساليب مختلفة لمساعدتك على إعادة توجيه الانتباه كلما واجهتك الرسائل المضللة.

تتلخص أنشطة المرضى لإعادة توجيه الانتباه في التنزه ولعب بعض ألعاب الكروت وممارسة الرياضة وقضاء الوقت مع الأصدقاء. يمكنك اختيار أي سلوك بنَّاء لمساعدتك على توجيه الانتباه. فيما يلي بعض الأفكار لمساعدتك على البدء:

- الذهاب للتنزه (ركِّز انتباهك على قدميك في أثناء السير).
- الذهاب للتنزه (لاحِظ البيئة من حولك. اشعر بالرياح وهي تلامس بشرتك. لاحظ ألوان الأشجار والعشب والعصافير من حولك).
- أدِّ بعض التمارين الرياضية (رفع الأثقال، رياضة الجري، السباحة، التسلق، كرة السلة، كرة التنس، كرة القدم، اليوجا).
- الألعاب، مثل: سودوكو، سوليتير، الكلمات المتقاطعة، إلخ.
- القراءة.
- مشاهدة برنامج أو فيلم.
- قضاء الوقت مع الأصدقاء أو أفراد العائلة.
- إعداد وجبه صحية.

- ممارسة الهوايات المفضلة.

- تعلم مهارة أو رياضة جديدة.

أهم شيء هو اختيار نشاط يتطلب أسلوبًا صحيًّا وبنَّاء خاصة عندما يبدأ الشخص في اتباع خطوة إعادة توجيه الانتباه. ويتسبب ذلك في نشاط مركز العادات بطريقة بناءة وبالتالي صياغة عادات جديدة تسلب الدوائر الدماغية غير القابلة للتكيف الانتباه اللازم لاستمرارها.

وكما أوضح ستيف: «إعادة توجيه الانتباه نشاط ممتع، فعلى سبيل المثال، يمكنني الذهاب للعب كرة القدم مع ابني أو مشاهدة مسلسل أو برنامج تلفزيوني أو الاستماع إلى الموسيقى، أو أي شيء آخر ممتع». ينطبق ذلك على الاكتئاب أيضًا. وكما أدركت سارة: «إن أكثر الطرق فعالية في إعادة توجيه الانتباه بالنسبة إليَّ هي ممارسة الرياضة».

إنه لشيء ضروري يجب على كل من يعاني من الاكتئاب فعله؛ يجب عليهم الخروج للتنزه ورؤية العالم والقيام بأنشطة ممتعة. ولذلك اختر نشاطًا ممتعًا من ضمن تلك النشاطات. وإذا كنت في مكان عملك، فإنك تحتاج إلى أن تتعلم كيفية إعادة توجيه الانتباه إلى عملك كما فعل جون، حيث قال: «كنت أعتقد أن تلك الأنشطة يجب أن تكون مختلفة وجديدة، كأن أذهب إلى مكان جديد، وبالتالي لم أتمكن من فعل ذلك بسبب عملي. ونتيجة لذلك أصبحت عالقًا».

وبالتالي فإن أي جانب من عملك هو شيء فعال وصحي لا يلزم أن يكون نشاطًا شاقًّا وصعبًا، أيُّ نشاط بناء سوف يكون مقبولًا.

وتذكَّر دائمًا أن الهدف هو اختيار النشاط الذي يأسر انتباهك بطريقة إيجابية ثم تأكد من وجود قائمة بالملاحظات الذهنية لتستعين بها كلما هاجمتك الرسائل الدماغية المضللة. وفيما يلي تدريب لمساعدتك على فعل ذلك:

تدريب

دوِّن في المساحة الفارغة بعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها عند مواجهة الرسائل المضللة، ولقد زودناك ببعض الفئات، وركِّز على الأنشطة التي تجذب انتباهك بطريقة إيجابية بصرف النظر عن ماهية هذا النشاط، فلا تكتب «القراءة» فقط، بل حدد نوع العمل الذي سوف تقرأه. وكلما سنحت الفرصة، تعلَّمْ شيئًا جديدًا (وليس من الضروري أن يكون شيئًا معقدًا) في أثناء إعادة توجيه الانتباه.

يتسبب ذلك في ترسخ مهارات جديدة داخل مركز العادات وبالتالي التخلص من الدوائر الدماغية غير القابلة للتكيف وسلبها الداعم الرئيسي لها وهو الانتباه.

- ممارسة الرياضة (فردية/ اجتماعية).
- الألعاب المختلفة (الكلمات المتقاطعة/ سودوكو).
- القراءة (كتاب/ مجلة/ موقع إلكتروني).
- العمل (إنجاز مشروع معين).
- هواية محددة.
- مشاهدة (الأفلام، الطيور، الغروب).
- كتابة (الروايات، المقالات، الشعر).

- قضاء الوقت مع الأصدقاء.

- أنشطة أخرى (إعداد وجبه صحية).

لا يتعلق الأمر بكون الشخص ممتنًّا أو لا

عند إخبار غالبية الأشخاص بأن إعادة توجيه الانتباه يعني التوجيه المتعمد للانتباه إلى شيء معين، فإنهم عادة ما يفهمونه على أنه تشتيت الذات أو تجنب المواقف التي تتسبب في الشعور بالقلق. ولكن عندما يفهمون معناه الصحيح، فإنهم يدركون أنه ليس مجرد شكل من أشكال تشتيت الذات، وأننا لا ننصحك بالهرب بعيدًا عن الأفكار أو الأحاسيس المضللة ولا ننصحك بالقيام بأي شيء من شأنه التخفيف المؤقت لتلك الأفكار والأحاسيس. ولكننا ببساطة ننصحك بعدم مهاجمة تلك الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس، وأن تعترف بوجودها في أثناء أدائك لأنشطة أخرى صحية وبناءة. ما نحاول توضيحه هو كيفية التحكم الصارم في الاستجابة لأي شكل من أشكال الرسائل الدماغية المضللة.

قاعدة خمس عشرة دقيقة

حاوِل الانتظار لمدة خمس عشرة دقيقة من ظهور الرسائل المضللة قبل الاستجابة لها. وإذا استطعت فلا تستجب مطلقًا وحاول اتباع سلوك صحي. وعند انقضاء تلك المدة، حاول مجددًا.

قاعدة خمس عشرة دقيقة والتفقد الواعي

هناك مبدأ توجيهي آخر لتلك القاعدة وهو مشابه لطريقة تعامل الوالدين مع طفلهما عندما أعرب عن رغبته في تناول وجبة خفيفة بعد العشاء مباشرة. وخلاصة القول، فإن تلك القاعدة تتطلب منك الانتظار

لمدة خمس عشرة دقيقة منذ بداية معايشتك للرسائل الدماغية المضللة قبل الاستجابة لها. والهدف الرئيسي هنا هو أخذ الوقت الكافي للاستجابة لتلك الرسائل المضللة. ومن المؤكد أنك إذا تمكنت من مقاومة الرغبة في الاستجابة، فستكون هناك نتائج إيجابية ملحوظة. وإذا لم تتمكن من الصمود أمام الأحاسيس المزعجة، فعليك الانتظار لأطول فترة ممكنة واتباع أوامر الرسائل المضللة بوعي. على سبيل المثال، إذا لم يتمكن جون من الانتظار لمدة خمس عشرة دقيقة قبل تفقد البريد ليرى ما إذا كانت هناك رسائل من إليسيا أم لا، ففي هذه الحالة يمكنه أن يتفقد البريد بوعي، كأن يقول لنفسه: «إنني أتفقد البريد، تساورني عديد من الشكوك حول علاقتي بها وأريد ضمانًا بأنها لن تتركني. ولا بأس إذا استسلمت هذه المرة، أحتاج فقط إلى أن أكون متيقظًا لأفعالي ولا أستسلم المرة القادمة». الهدف من هذا أن يكون الشخص صادقًا مع ذاته، إذا كان الأمر يتعلق بتفقد البريد، فأعِد تسميته بتفقد البريد وحاول الانتظار لأطول فترة ممكنة قبل الاستجابة لتلك الرغبة المرة القادمة، حيث إنه من الضروري أن يتحلى الشخص بالصبر، وأن يكون رحيمًا بذاته، وأن يسمي الأشياء بأسمائها الحقيقية، وأن يؤمن بأنه يفعل كل ما بوسعه، وأن يشجع ذاته على الانتظار.

التعامل مع الأفكار المتكررة عند إعادة توجيه الانتباه

عند بداية رحلة أبي في إعادة توجيه الانتباه، كان قضاء الوقت مع الأصدقاء من أفضل الأنشطة بالنسبة إليها. ولسوء الحظ، فإنها لم تدرك عدم فعالية اتباع منهج التعبير المفرط عن مشاعرها بسبب عدم

اتباعها للطريقة الصحيحة. وبدلًا من توجيه انتباهها إلى الأنشطة البناءة (مثل مناقشة آخر فيلم شاهدته، أو الأماكن المفضلة لتناول العشاء، أو خططها للعطلة الصيفية) فإنها عزَّزت قوة رسائلها الدماغية كلما وجَّهت انتباهها إلى محتواها.

وأضافت أنها كثيرًا ما تمنت أن تساعدها خطوة إعادة توجيه ضربة على التعافي، ولكن لسوء الحظ لم يحدث ذلك، ما أدى إلى شعورها بالإحباط وعدم الإيمان بفعالية الخطوات الأربع.

وكما أخبرنا أبي من قبل، فإن طريقة التعامل مع التوقعات الخاطئة المتعلقة بالشعور بالتحسن، تتلخص في عدم السعي وراء التحرر من الأحاسيس المزعجة بأي شكل وأن تتذكر دائمًا «أنه عند مواجهة الرسائل المضللة، فإن أفكارها ومشاعرها لا تهم، ولكن ما يهم حقًّا هو الأفعال». لذلك لا تحاول التخلص من الأحاسيس المزعجة وحاول دائمًا أن يكون هدفك الرئيسي إعادة توجيه الانتباه تجاه أنشطة صحية، حيث إن الهدف لا يتمثل في تشتيت الذات ولكن يكمن في توجيه الانتباه إلى نشاط صحي وبناء، حتى تُعاد صياغة الدماغ بطريقة صحية من خلال قانون أثر زينو الكمي. هذه الطريقة تعد الصحيحة للتحرر من الأحاسيس والأفكار المضللة ولكنها تتطلب بعض الوقت. وعليك أن تضع في الاعتبار أن محاولاتك للتخلص من تلك الأحاسيس أو محاولة التعرف عليها بصورة مفرطة تزيد الأمر سوءًا، حيث إن تركيز الانتباه على التخلص من كل الأحاسيس المزعجة يزيد من حدة الاستجابات غير الصحية ويزيد من ترسخها داخل الدماغ.

لخصنا الصعوبات التي واجهتها أبي في ثلاث نقاط، وهي كالآتي:

١- كانت لا تزال تعاني من التفكير المفرط، مثل التفكير في مستقبل ابنتها أو عندما تتحدث مع أصدقائها أو عندما تخرج للتنزه أو عند التركيز على أنشطة أخرى.

٢- كانت تحاول التخلص من الأحاسيس المزعجة.

٣- لم تستمر في إعادة توجيه انتباهها كلما هاجمتها الرسائل المضللة، ولمواجهة تلك المشكلات توجب عليها اتباع الآتي:

- اختيار نشاط لتوجيه الانتباه، ليعزز انتباهها بعيدًا عن التفكير في مستقبل ابنتها أو تحليل الرسائل الدماغية المضللة للآخرين.
- الاستمرار في خطوتَي إعادة تسمية وصياغة رسائلها الدماغية المضللة.
- ألَّا تحاول التخلص من الأحاسيس المزعجة.

طرق لتوجيه الانتباه

عند البدء في اتباع الخطوات الأربع، فإن إعادة توجيه الانتباه تعد من أفضل الخيارات. لذلك استنبطنا من خلال تحليل عديد من الحالات أن ما يعرف باسم «حل واحد يناسب كل المشكلات» لا أساس له من الصحة. لذلك طوَّرنا عدة أشكال مختلفة للخطوة الثالثة لمساعدتك على حل المشكلات، مثل الغرق في دوامة الأفكار أو تجنب مواقف معينة، وبصرف النظر عن المنهج الذي تتبعه لإعادة توجيه الانتباه، فإن الهدف واحد في كل الحالات وهو توجيه الانتباه إلى أنشطة صحية

وبناءة عند معايشة الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المضللة.

فيما يلي ثلاثة أشكال مختلفة لإعادة توجيه الانتباه يمكنك اتباعها:

١- إعادة توجيه الانتباه إلى نشاطات مختلفة من دون تشتيت الذات بأيٍّ من الأحاسيس أو الأفكار أو الرغبات أو الدوافع.

٢- ضبط وإعادة توجيه الانتباه: التركيز على عملية التنفس أو أي نشاط آخر من شأنه تقليل حدة الأحاسيس المزعجة (لا تفعل أي شيء لتهدئة ذاتك)، اجعل الهدف الرئيسي لذلك إعادة توجيه الانتباه وليس تهدئة الذات.

٣- أعد توجيه انتباهك من خلال اليقظة الذهنية: استمر في فعل نشاط يثير رسائلك المضللة والأحاسيس المزعجة أو واجه موقفًا كنت تتجنبه. وبصفة عامة، فإنه من السهل عليك أن تبدأ في إعادة توجيه الانتباه وضبطه بانتظام، حيث إن إعادة توجيه الانتباه من خلال اليقظة الذهنية قد يبدو كأنه يزيد من حدة الرسائل المضللة في البداية.

ولهذا السبب نعتبره تدريبًا متطورًا. ولقد تعلمنا كثيرًا حول إعادة توجيه الانتباه دوريًّا، أما الآن فسوف نتحدث عن ضرورة إعادة توجيه الانتباه للتخلص من القلق والأحاسيس المزعجة والتفكير المفرط.

أهمية إعادة توجيه الانتباه، خاصة في حالات القلق والتفكير المفرط

ما معنى ضبط الانتباه؟ إنه شكل من أشكال إعادة توجيه الانتباه الذي يبرز الطرق المختلفة لتهدئة الاستجابات الجسدية الحادة كالقلق أو الأحاسيس المضطربة. وبصفة خاصة، فإنه يدفع الشخص إلى العناية

بالذات وتعلم كيفية إعادة توجيه الانتباه عند وجود أي شكل من أشكال الأنشطة الهدامة. وفي الواقع، فإن أنشطة ضبط الانتباه لا تختلف كثيرًا عن الأشكال الأخرى لإعادة توجيه الانتباه، حيث يكون هدفها الرئيسي جذب الانتباه بصورة صارمة ما يخدم مصلحة الفرد الشخصية. ويكمن السبب وراء توضيحنا لتلك الأنشطة في إثبات آثارها المهدئة للجهاز العصبي وتقليل حدة الأحاسيس المزعجة التي عادةً ما تصاحب الرسائل المضللة، ويحدث ذلك نتيجة لتوجيه الانتباه بصورة صحيحة. ولذلك، وكما قالت أبي، يجب ألَّا يكون الشعور بالتحسن أو تهدئة الذات هو الهدف الرئيسي، بل يجب أن تكون إعادة توجيه الانتباه بطرق بناءة لإعادة صياغة الدماغ من جديد هي الهدف الرئيسي. النتيجة الأساسية لاتباع الخطوات الأربع هي تعزيز الصحة العقلية، ولكن يجب ألَّا تكون تلك النتيجة بمثابة رغبة ملحة عند اتباع الشخص للخطوات الأربع. وكما ذكرنا من قبل فإن الرغبات الملحة ذات النتائج الفورية (قصيرة الأجل) تعوق حدوث النتائج طويلة الأجل.

يساعد نشاط التركيز على عملية التنفس والتأمل على جذب الانتباه بفعالية، ومساعدة الشخص الذي يعاني من القلق أو الإفراط في التحليل أو الغرق في دوامة الأفكار. أدركت أبي أهمية ضبط الانتباه كوسيلة فعالة لإعادة توجيه الانتباه من خلال خبرتها مع عبارات «ماذا يحدث إذا...؟». وأضافت: «إنني بدأت للتو في هذه الرحلة، ولكنني أدركت أنه كلما مارست التأمل وكلما اتبعت الخطوات الأربع، أصبحت ماهرة وازداد وعيي. وفي الحقيقة، ساعدني التأمل كثيرًا على استرداد الهدوء

والسلام الداخلي، وساعدني أيضًا على إعادة تسمية وصياغة أخطاء التفكير، حيث أصبحت قادرة على رؤيتها بكل وضوح. ولذلك فإن التأمل يعد من أكثر الأساليب فعالية في تقوية الحكيم الداخلي للفرد، فعلى سبيل المثال عندما تبدأ تلك الأفكار في مهاجمتي، كنت أشعر وكأنها مجرد خيالات، وأبدأ في توجيه انتباهي إلى شيء آخر إيجابي».

وبالإضافة إلى مساعدة الشخص على رؤية الحقيقة، فإن ضبط عملية التنفس يمكن أن تساعد الشخص على إعادة توجيه انتباهه في أثناء مواجهته لأي شكل من أشكال القلق، مثل نوبات الهلع أو أي أحاسيس مزعجة. ويعد اتباع تدريبات التنفس المختلفة من أفضل الطرق لضبط التنفس. إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في التنفس، فعليه أن يشهق حتى العد إلى ٤ ويزفر إلى الرقم ٨، تسهل هذه الطريقة التنفس الطبيعي. وبالتالي فإن لها آثارًا مهدئة تفوق آثار الأنشطة الأخرى. وبنفس الطريقة، فإن التنفس من الأنف يضمن للشخص توازن عملية التنفس وبالتالي التخلص من معظم الأحاسيس المزعجة، مثل ضيق التنفس المرتبط بنوبات القلق والهلع. وخلاصة القول، فإن التنفس مع العد من ٤ إلى ٨ طريقة بسيطة ومضمونة لتهدئة الذات ويعد شكلًا من أشكال التأمل التقليدي لحالات ضيق التنفس.

وتؤكد سارة أهمية إعادة توجيه الانتباه وضبط التنفس، خاصة في حالات نوبات الهلع. حيث اكتشفت أن التركيز على عملية التنفس ساعدها كثيرًا عند معايشة الأحاسيس المزعجة. وكما أوضحت: «وجَّهت انتباهي إلى عملية التنفس وحاولت أن أبطئ من عملية الشهيق

والزفير. وساعدني تدريب التنفس (٤ - ٨ دقائق) كثيرًا. وأخذت أذكِّر ذاتي بأن كل شيء سيصبح في أحسن حال ووجهت انتباهي تجاه الأفكار الإيجابية. لا بأس، لقد تخطيت ذلك من قبل، وسوف تتخطينه مجددًا».

وفي الحقيقة، يجب على الشخص عدم انتظار تهدئة رغباته الملحة بواسطة أنشطة إعادة توجيه الانتباه، بل أن يقود التركيز على عملية التنفس ذاتها إلى تهدئة الجهاز العصبي، كما أوضح د. هيربرت بينسون في دراساته حول استجابات الاسترخاء.

صاغ مصطلح «استجابة الاسترخاء» د. بينسون، والذي يشير إلى أي طريقة أو أسلوب يتسبب في تقليل معدلات ضغط الدم أو ضربات القلب أو معدلات التنفس، أو أي أنشطة مرتبطة بحالة الاسترخاء النفسي، على نقيض الاستجابات الحادة في حالات الكر والفر. يمكن لأساليب عديدة اتُّبعت منذ عشرات السنين أن تؤدي إلى استجابة الاسترخاء، بما في ذلك اليوجا والتأمل والصلوات والدعاء وتدريبات التنفس وتمارين استرخاء العضلات والتخيل. والشيء الأكثر أهمية الخاص باستجابة الاسترخاء، والذي استنتجته دراسات عديدة، هو أن لها تأثيرات بالغة على اضطرابات القلق وتقلل من جينات القلق النشطة في جسم الإنسان. ما يعني أنه إذا كنت تتبع أسلوب استجابة الاسترخاء ضمن الخطوات الأربع، فإنك سوف تغير طريقة استجابة جسدك ودماغك للقلق إلى طريقة إيجابية وفعالة.

استجابة الاسترخاء: طرق وأساليب لإعادة توجيه الانتباه وضبط التنفس

هي أي أسلوب أو طريقة تتسبب في تقليل معدلات ضربات القلب وضغط الدم ومعدلات التنفس أو تساعد على استرخاء العضلات. يمكن أن تتضمن أيضًا:

- اليوجا.
- التأمل.
- الصلوات والدعاء.
- أساليب التنفس المختلفة.
- تمارين استرخاء العضلات.
- التخيل.

وتتكون استجابة الاسترخاء من جزأين وهما:

- تكرار كلمة أو صوت أو عبارة أو صلاة (لها تأثير مهدئ) أو نشاط لمدة ١٠ أو ٢٠ دقيقة بأسلوب واعٍ بعملية التنفس.
- التجاهل المتعمد للأفكار المتكررة والتركيز على الأفعال المهدئة.

يمكن أن يكون لاستجابة الاسترخاء تأثير على الجينات المرتبطة بالقلق، وخاصة عندما يتدرب الشخص على استجابة الاسترخاء لمدة ٨ أسابيع، فإن جسده يقلل تدريجيًّا من مستويات القلق والجينات والنواقل الكيميائية المرتبطة به، ما يعني أن استجابة الاسترخاء يمكن أن تؤثر على الآثار السلبية للقلق.

وبعبارة أخرى، يمكنك تغيير الآثار السلبية للقلق في حياتك اليومية باتباع الخطوات الأربع مع التأمل أو أي شكل من أشكال استجابات الاسترخاء الأخرى كنشاط لإعادة توجيه الانتباه.

أهمية الملاحظات العقلية في ضبط عملية التنفس

كما ذكرنا في الفصل الثامن، فإن الملاحظات العقلية طريقة فعالة لإعادة تسمية الرسائل المضللة. ومن أهم نتائج إعادة التسمية، كما اكتشف ليبر مان من خلال تجاربه، هو أن استخدام كلمة أو مصطلح معين لإعادة تسمية إحساس ما يمكن أن يهدئ مركز الإنذار وتنبيهاته المزعجة. ويجب عدم تدوين الملاحظات العقلية فقط بهدف التحسن أو تهدئة الذات ولكن إذا مارست هذه المهارة يوميًّا فسوف تكتشف نتائجها الإيجابية بنفسك.

وعلى سبيل المثال، فلتفترض أنك تقود سيارتك متجهًا إلى مكان معين وقطع أحد الأشخاص طريقك، من المؤكد أنك سوف تغضب. إذا غضبت وانزعجت، فسوف تغرق في دوامة من الأفكار حول السائق ومدى وقاحته، بدلًا من ملاحظة ما يحدث بداخلك، وبمجرد انسياقك وراء هذه الرسائل المضللة، سوف تزداد حدتها تلقائيًّا. وبدلًا من ذلك، إذا دوَّنت «الغضب» كملاحظة ذهنية عند حدوث ذلك، فسوف تتمكن من وصف رد فعلك الحقيقي من دون أي تأثيرات خارجية. وإذا واصلت تكرار تلك الكلمة، فسوف تدرك أن كلًّا من الأحاسيس الجسدية والعاطفية والتجربة ككل تحولت إلى شيء أكثر حيادية. ويحدث ذلك لأنك تحد من عملية التفكير المرتبطة بالرسائل الدماغية المضللة وتبدأ في رؤيتها من منظور الحكيم الداخلي.

وعلى سبيل المثال، ربما ينظر الحكيم الداخلي إلى الموقف ويقول: «نعم، لقد شعرت بالغضب والخوف عندما تعرضت لمناورة في أثناء القيادة

واعتقدت أنك سوف تنجرح، ولكنك إذا تابعت القيادة ووجَّهت انتباهك عليها فسوف تكون بأمان».

جرِّب تلك الطريقة كلما شعرت بالغضب، دوِّن ملاحظاتك العقلية (غضب، غضب، غضب) ولاحِظ ببطء ما يحدث داخل جسدك. عادة ما تلاحظ التغيير، خلال ٥ - ٣٠ ثانية، سوف تتغير أحاسيسك الجسدية وبالتالي لن تشعر بالغضب. حاول ألَّا تركِّز على الرغبة في التخلص من تلك الأحاسيس المزعجة وركِّز أكثر على تدوين الملاحظات العقلية عن التجربة.

لكن لماذا يحدث ذلك؟ في الحقيقة، عندما يتحرر الشخص من دوامة أفكاره فإنه بذلك يسترد قواه ويستعيد سيطرته على أفكاره ويحاول جاهدًا أن يضبط الشيء الوحيد الذي يمكنه التحكم في الأفكار والأحاسيس وهو «الانتباه». تتلخص الخدعة الخاصة بالملاحظات العقلية في أنك لا تستطيع التركيز على الرغبة الملحة في حدوث نتيجة معينة، ولكنك ببساطة تدوِّن ما يحدث وتلاحظ كيف يتغير الموقف.

إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية

كما ذكرنا من قبل، فإن إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية شكل متطور لإعادة توجيه الانتباه، لأنه يتطلب تهيئة العامل المحفز للرسائل المضللة والذي عادة ما يزيد من حدتها في البداية. ولذلك فإننا نوصي بالبدء في إعادة توجيه الانتباه بشكله الطبيعي قبل محاوله اتباع الطريقة المتطورة. وبمجرد إتقان الشخص لإعادة توجيه الانتباه بصورته التقليدية، يمكنه حينها اتباع الطريقة المتطورة لتغيير الموقف الذي يثير الرسائل المضللة والأحاسيس المزعجة.

ولكن ما إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية؟ في الحقيقة، إنه مجرد أسلوب يتطلب من الشخص معايشة الموقف الذي يثير رسائله الدماغية المضللة وأحاسيسه المزعجة حتى يتعلم كيف يواجهها. وبهذه الطريقة، يتعلم الشخص كيفية مواجهة المواقف المزعجة (المصحوبة بالأحاسيس المزعجة) وكيف يعزز من قوة حكيمه الداخلي. مثلًا، إذا كنت تعاني من تزايد نبضات القلب وضيق في التنفس كلما كنت داخل مصعد، فإن منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية في هذه الحالة يقترح مواجهة الخوف من المصاعد للتخلص من هذا الإحساس. يمكن أن تواجه خوفك من المصاعد وتتخلص منه تدريجيًّا، كأن تقترب منه شيئًا فشيئًا ثم تدخله وتصعد دورًا واحدًا ثم ضاعف عدد الأدوار تدريجيًّا. وفي الوقت ذاته، اسمح للأحاسيس المزعجة بالظهور ثم استخدم عملية ضبط التنفس (في حالة التنفس المفرط، تنفس بطريقة ٤ – ٨، أما في حالة ضيق التنفس اتبع طريقة ٤ – ٤).

ملاحظة: عادة ما تُتَّبَع عملية ضبط التنفس في مثل هذه المواقف، حيث لا توجد أشياء فعَّالة للتركيز عليها داخل المصعد، لذلك ننصح بتوجيه انتباهك إلى عملية التنفس ذاتها.

إذا جربت تقنيات علاج سلوكي معرفي مشابهة لذلك (ما يُعرف باسم مواجهة الموقف ومنع الاستجابة) من قبل، فإن إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية سوف يكون مألوفًا بالنسبة إليك. ويكمن الفرق الأساسي بينهما في استجابة الشخص عند معايشة المواقف المزعجة. لذلك فإن الفرق الرئيسي بينهما هو أن منهج المواجهة ومنع

الاستجابة يتطلب من الشخص معايشة الموقف مع عدم القيام بأي شيء حيال الأحاسيس المزعجة، ولا يتطلب منه توجيه انتباهه على السلوكيات الصحية أو أن يحاول ضبط مشاعره بأي طريقة. وتتلخص فرضية ذلك المنهج في أن الدماغ البشري لا يختلف كثيرًا عن دماغ الحيوانات، وفي حالة رغبة الشخص في تغيير سلوكياته، يحتاج إلى معايشة تصاعد حاد في مستويات القلق والتوتر وتركها كما هي دون الاستجابة لها. وبالتالي، فإن «تعليم» الشخص لجسده ودماغه ألا يربطا بين بعض المواقف وبين الشعور بالتهديد والخطر، حيث إنه عند اتباع منهج المواجهة ومنع الاستجابة بهذا الشكل، سوف يتعلم الدماغ تلقائيًّا تهدئة مركز الإنذار ويتعلم أيضًا عدم الربط بين المواقف المزعجة وبين الشعور بالخطر، ولكن لا يعزز هذا المنهج من قوة الحكيم الداخلي.

وعلى النقيض، فإن إعادة توجيه التركيز مع اليقظة الذهنية يدفع الشخص إلى مواجهة المواقف التي يتجنبها أو الاستمرار في أي نشاط من شأنه زيادة حدة الأحاسيس المزعجة ثم توجيه الانتباه إلى أنشطة صحية وبناءة في أثناء معايشة تلك المواقف. ويتسبب هذا المنهج في إعادة صياغة الدماغ تلقائيًّا ومن ثم إعادة صياغة مركز العادات حتى يعمل لخدمة أهداف الشخص وقيمه وأهدافه الحقيقية. والأهم من ذلك أنه يعزز من قوة الحكيم الداخلي حتى يتمكن الشخص من تطبيق كل ما تعمله عن الرسائل الدماغية المضللة على الموقف الذي يعايشه حاليًّا.

إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية

١- عايش موقفًا يثير رسائلك المضللة والأحاسيس المزعجة، أو عايش موقفًا تسبب في تحفيز تلك الرسائل من قبل.

٢- اسمح لكلٍّ من الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس بالظهور ولا تفعل أي شيء حيال ذلك.

٣- أعد توجيه انتباهك إلى سلوك آخر صحي وبناء في أثناء معايشة المواقف المزعجة.

٤- إذا لم تجد نشاطًا صحيًّا لتوجيه انتباهك إليه، اتبع إعادة توجيه الانتباه وضبط التنفس لتوجيه انتباهك إلى عملية التنفس من خلال اتباع طريقة (٤ - ٨) لحالات فرط التنفس، وطريقة (٤ - ٤) لحالات ضيق التنفس.

٥- استمر في نشاطاتك اليومية كما هي من دون تجاهل أي شيء.

وصفت كارا إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية على النحو التالي: «إن الهدف وراء توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية هو معايشة تجربة معينة، ومعايشة القلق والانغماس في الجوانب المظلمة من هذه التجربة للتعرف عليها، وتحديد قدرتك على مواجهة مثل تلك المواقف». وأضافت أن إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية يعد أمرًا ضروريًّا حيث إن الشخص يواجه ذاته ومخاوفه وكل شيء يحفز رغباته ودوافعه ويحاول التعايش معها ثم التحرر منها. وبمساعدة الحكيم الداخلي يستطيع رؤية الحقيقة. وبالاستمرار في هذه العملية، يقوى

الحكيم الداخلي تدريجيًّا ويبدأ الشخص في اتخاذ القرارات الصائبة في كل جوانب الحياة وليس فقط ما يخص الموقف الذي يعايشه حاليًّا. ولهذا السبب أدركت كارا أهمية ذلك المنهج، حيث إنه: «يجعلك تقترب من كل ما تحاول تجنبه والهرب منه ويجعله شيئًا مألوفًا وأقل تهديدًا ما يجعلك قادرًا على مواجهته».

على أي شيء يمكننا تطبيق منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية؟

- أي شيء تتجنبه.
- أي شيء تتمنى فعله أو تحقيقه.
- أي شيء تخاف فعله لكنك متأكد من أهميته لك.
- تعلم كيفية التعايش مع الأحاسيس المزعجة.
- ضمان عدم ضياع الوقت أو الفرص بسبب الرسائل والأحاسيس المضللة.
- تعلم كيفية الاعتناء بالذات في العلاقات الاجتماعية من خلال ضبط المشاعر والخوف من الرفض والألم المجتمعي.
- التعايش مع «السعي وراء المثالية» بارتكاب الأخطاء الضئيلة المتعمدة.

وعلى الرغم من فعالية هذا المنهج، يجب أن تنتبه إلى نقطة مهمة وهي عدم اتباعه وتطبيقه على السلوكيات الخطيرة والمهددة للحياة، والأنشطة المدمرة التي تتضمن الإدمان بأنواعه المختلفة والمقامرة.

وبدلًا منه، يجب اتباع منهج إعادة توجيه الانتباه. وذلك بسبب قوة وحدة الرسائل الدماغية المضللة في هذه الحالة. لذلك كانت النصيحة الأساسية لمدمني الكحول «تجنب المواقف التي من شأنها تحفيز الرغبات الملحة لشرب الكحول». ولهذا السبب اتبع ستيف منهج إعادة توجيه الانتباه بشكله التقليدي.

والآن دعونا نرى كيف اتبع أيد منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية لمواجهة القلق وتجنبه لتجارب الأداء.

إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية والتجاهل

يعد التجاهل من أخطر السلوكيات على الإطلاق، لأنه يقيد حياة الشخص وأفعاله ويغرقه في دوامة من أخطاء التفكير. مثلًا، يمكنك إخبار ذاتك: «لا أحتاج إلى فعل (أ) أو يمكنني فعله في وقت لاحق». تكمن المشكلة في هذا المنهج في أنك تتخذ القرارات استنادًا إلى الرسائل المضللة بدلًا من الحكيم الداخلي. وعندما يحدث ذلك يكون من الصعب ملاحظة ما يحدث بداخلك وتظل عالقًا. تمامًا مثلما حدث مع أيد، حين توقف عن الذهاب إلى تجارب الأداء وسمح لتلك الرسائل بالسيطرة عليه وتحديد مسار حياته، أدى ذلك إلى زيادة مخاوفه وقلقه المرتبط بالتمثيل عامة. وبسبب عدم وعيه أو ملاحظته لرسائله المضللة، تطورت مخاوفه إلى درجة أنه أصبح يتجنب خوض تجارب الأداء.

عندما أخبرنا أيد عن الصعوبات التي تواجهه، اقترحنا عليه اتباع منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية، لأنه سيساعده على إدراك

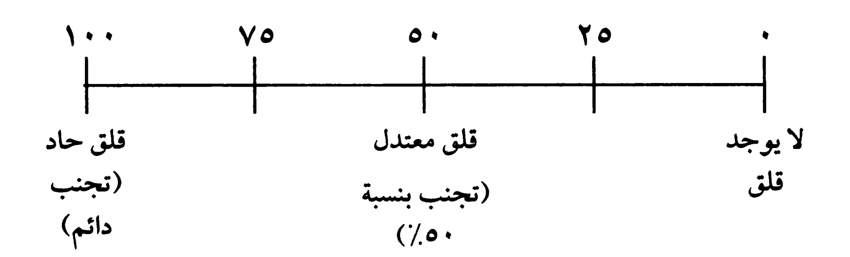
أن المخاوف والأفكار السلبية والألم المجتمعي المرتبط بخوض تجارب الأداء ما هو إلا سراب، ويمكن أن يتغلب عليه إذا قوَّى حكيمه الداخلي باتباع الخطوات الأربع.

ولبدء تلك العملية، جرد أيد الرسائل المضللة وحدد أهدافه بعناية (باتباع الجداول المرفقة في الفصول السابقة) ثم طلبنا منه تدوين المواقف التي تحفز مخاوفه. وفي أثناء فعله لذلك، حثثناه على التفكير في الأنشطة أو الأحداث أو الأشخاص أو الأماكن المرتبطة بالتمثيل التي كان يتجنبها من قبل بسبب مخاوفه. وفيما يلي مثال على قائمته الأولية:

قائمة أيد الأولية للمواقف التي يتجنبها

مهاتفة مديري.
الذهاب إلى دروس التمثيل.
خوض تجارب الأداء.
إخبار شخص بأن أداءه لم يكن جيدًا.
قراءة تقرير عن أدائي.
التحدث إلى عضو لجنة التحكيم.
طلب تقرير أو ملاحظات عن أدائي.

بعد ذلك طلبنا منه تقييم مخاوفه من تلك المواقف من ٠- ١٠ باستخدام الشكل التالي:



(شكل ٩) مستوى التجنب والقلق

قيَّم أيد مستوى تجنبه للمواقف ومدى قلقه منها، وطلبنا منه أن يكون دقيقًا في تحديد جوانب المواقف التي يتجنبها، وأن يفصل بين المكونات المختلفة للأنشطة حتى يستطيع تحديد الدور الذي أدَّاه حتى يشعر بهذا القلق. فلنفترض أنه شعر بالقلق في أثناء درس التمثيل، ودعنا نتساءل: هل كان التمثيل نفسه الذي أشعره بالقلق، أم مشاهدة الآخرين، أم نقد الآخرين له، أم تقبل النقد؟ ينطبق الشيء ذاته على الأنشطة، ما أكثر الجوانب التي كانت تقلقه؟ هل كان التمثيل نفسه، أم أن يقيمه الآخرون، أم خوفه من الرفض، أم من ارتكاب الأخطاء؟

فيما يلي جدول توضيحي عن تقييم أيد لتلك العوامل داخل دماغه.

مستوى قلق أيد المرتبط بتجارب الأداء والتمثيل

النشاط	مستوى القلق
قراءة تقييم عن أدائه في عرض مسرحية ما.	١٠٠
التمثيل في مسرحية أمام الجمهور.	٩٠
خوض تجارب الأداء.	٨٥

التواصل مع وكالات التمثيل.	٧٠
التواصل مع مديره.	٦٠
قراءة سيناريو العرض الذي سيشارك فيه.	٥٠
المشاركة في دروس تمثيل/ غناء.	٥٠ (مشاهدة) ٦٠ (نقد الآخرين) ٧٠ (التمثيل) ٨٥ - ١٠٠ (تلقي آراء عن أدائه)
قراءة تعليقات الآخرين عن العرض.	٣٠
التحدث مع صديق حول عرض جديد.	٣٠
رؤية إعلان العرض الذي يشارك فيه.	١٥

وكما نلاحظ في الجدول السابق، فإنه قيَّم هذه العناصر بأقل من ٥٠: قراءة تعليقات الآخرين، التحدث إلى صديق، رؤية إعلان. ويعني ذلك أنه عادة لا يتجاهل تلك الأشياء وقد يشارك فيها معظم الوقت، ولا تمثل عقبة كبيرة في حياته. لذلك، فإنه لم يكن بحاجة ملحة إلى إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية في هذه الحالات.

أما بالنسبة إلى العناصر التي كان تقييمها من ٥٠ فأكثر، فإنها الأنشطة التي يتجنبها والتي عليه أن يوجه انتباهه عليها باتباع منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية.

ولقد ساعدنا أيد على وضع قائمة بالمواقف التي عايشها عن قصد والتي أدت إلى زيادة محنته وأثارت رسائله الدماغية المضللة. ووضع أيضًا قائمة تحتوي على الأنشطة المرتبطة بمستويات القلق، وتتراوح

التقييمات بين ٥٠ - ١٠٠ وفقًا لدرجة القلق. وأصبحت بعد ذلك خطته لإعادة توجيه الانتباه، حيث إنه كان يحاول جاهدًا أن يعرِّض نفسه لموقف جديد ليضيفه إلى القائمة، وأن يعايشه فترة طويلة حتى تزداد مستويات القلق لديه، ثم تبدأ في الانخفاض تدريجيًّا من تلقاء نفسها من دون تدخل منه. وعندما كان مستوى قلقه بنسبة ٥٠٪ فإنه كان يتجنب الموقف أو يستمر فيه إذا وجده ممتعًا. والهدف الرئيسي من ذلك ومن كل تدريبات اليقظة الذهنية وتوجيه الانتباه، هو دفع أيد إلى اتباع الخطوات الأربع بالاستعانة بالحكيم الداخلي كمرشد له، والذي ساعده كثيرًا على رؤية الحقيقة المضللة لتلك الرسائل.

سوف تجد في الصفحة التالية قائمة مشابهة لتلك التي اتبعها لمدة أسبوع تقريبًا (قائمة لكل عنصر أسبوعيًّا، من بداية القائمة وصولًا إلى النهاية).

قائمة أيد لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية

خطة إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية	المستوى الحقيقي للضيق
تلقي دروس التمثيل والمشاهدة (دون التمثيل الفعلي وتلقي النقد).	٥٠
مهاتفة مديري (من دون خطط سابقة).	٦٠
الذهاب إلى دروس التمثيل (مع إبداء الرأي والنقد).	٦٠
مهاتفة مديري وارتكاب خطأ متعمد (كأن أخطئ في نطق اسم أحدهم).	٦٥

المشاركة والتمثيل في أثناء دروس التمثيل (كشخصية ثانوية وليست رئيسية).	٧٠
مهاتفة مديري وسؤاله عن بعض المعلومات.	٧٥
مهاتفة وكالة التمثيل وإخبارهم عن رغبتي في المشاركة في تجارب الأداء القادمة.	٨٠
خوض تجارب الأداء.	٩٠
تمثيل دور رئيسي وتلقي النقد والسماح للحكيم الداخلي بتلقي بعض التعليقات (البنَّاءة والإيجابية).	١٠٠
قراءة التعليقات عن أداء اليوم التالي في أثناء الاستعانة بالحكيم الداخلي لأُذكِّر ذاتي بأدائي الجيد.	١٠٠

كلما عايش أيد موقفًا من تلك المواقف، كان يستعين بحكيمه الداخلي لملاحظة قلقه وأفكاره السلبية المضللة ولإعادة تسميتها. وبعد ذلك يعيد صياغتها كرسائل مضللة أو «ألم مجتمعي» أو «خوف غير حقيقي من الفشل» أو «تقليص الجانب المشرق من التجربة»، وبعد ذلك يمكنه إعادة توجيه انتباهه إلى أنشطة معينة، وكان يلاحظ أداء الآخرين ويحاول أن يستمر في هذا النشاط. إذا بدأت أفكاره تتحول إلى تساؤلات أو إذا أصبح عالقًا في أحاسيسه المضللة، فسوف يذكِّر نفسه بالآخرين ويركِّز على عملية تنفسه لعدة دقائق ثم يعود لملاحظة أدائهم. وإذا ازدادت حدة الرسائل المضللة والأحاسيس المزعجة (كما يحدث عادة عند إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية)، يجب عليه حينها إعادة التسمية والصياغة مرة أخرى، ثم إعادة التركيز على الممثلين أو على

تنفسه. ويجب عليه عدم الاستسلام للموقف عندما يزداد قلقه بنسبة ٥٠٪ أو أكثر، وبدلًا من ذلك، يجب عليه تكرار دورة إعادة التسمية والصياغة حتى ينخفض مستوى قلقه بنسبة ٥٠٪ على الأقل.

وبعد مرور اثني عشر أسبوعًا من اتباع منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية، تمكن أيد من خوض تجارب الأداء، وأضاف قائلًا: «ساعدني هذا المنهج كثيرًا، حيث إنني كنت أتجنب المواقف التي تتطلب التعامل مع الأشخاص من حولي، لم أستطع تحمل أحكامهم المزيفة. لذلك، فإن منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية ساعدني على مواجهة المواقف المختلفة والمضي قدمًا، واليقظة طوال الوقت، وتقبُّل تلك الأحاسيس، وتسميتها بالرسائل الدماغية المضللة. وبالنسبة إليَّ، ساعدني ذلك على تغيير معنى رسائلي المضللة إلى أشياء أستطيع مقاومتها. وفي الواقع، كان تعلم الاستعانة بالحكيم الداخلي وإدراك حقيقة الأفكار المضللة، بمثابة مكسب حقيقي. وعلى الرغم من صعوبة مواجهة تلك المواقف، فإنها أفضل بكثير من أن تظل عالقًا للأبد وأن تكون غير قادر على تحقيق أي شيء».

نأمل أن يساعدك هذا المثال على توظيف منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية في حياتك اليومية. في الجزء التالي، سوف نزوِّدك ببعض الأدوات اللازمة لتقييم مستويات القلق والشعور بالضيق المرتبط بالمواقف التي تتجنبها. وكما أوصينا من قبل، فإنه من الضروري تعلم طريقة اتباع منهج إعادة توجيه الانتباه التقليدي أولًا. وبمجرد أن تصبح ماهرًا فيه، يمكنك اتباع منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية.

وضع خطتك لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية

يمكن اتباع هذا المنهج بعدة طرق فعالة باختلاف المواقف، حيث يكون السلوك الحالي للشخص (انعدام الأفعال) مدمرًا وغير صحي. وذلك يتضمن نوبات الهلع، والقلق، والتجنب، ومشكلات العلاقات الاجتماعية. وبالتالي يوجد عديد من الطرق المختلفة لاتباع هذا المنهج، ولقد زوَّدناك ببعض الأمثلة عن هذه الطرق. ولخدمة هدف هذا التدريب، سوف نستخدم مصطلح «التجنب» للإشارة إلى أي شيء تتجنب فعله بسبب الخوف أو الشعور بالضيق (ولكنك تتمنى فعله)، أو أي شيء تتمنى فعله ولكنك لا تستطيع فعله (مثل رغبتك في تغيير أنماط الغذاء أو علاقاتك الاجتماعية)، وللبدء في وضع خطتك، فكِّر في المواقف التي تتجنبها أولًا، ثم دوِّنها في الجدول أدناه. وإذا أمكن، حدِّد ما الذي يجعل تلك المواقف أسهل أو أصعب في مواجهتها من وجهة نظرك. ثم اشرح دورك لتحديد تأثيره على مخاوفك وقلقك. أضف كل ما سبق إلى القائمة لتصبح مكتملة.

الأشياء التي أتجنبها والتي تسبب لي الشعور بالضيق:

والآن، قيِّم كل نشاط على حدة وفقًا لما يسببه لك من شعور بالضيق، من (٠ - ١٠٠).

مستوى الشعور بالضيق وفقًا للآتي:

النشاط	مستوى التجنب والشعور بالضيق

رتِّب تلك الأنشطة وفقًا لمستوى التجنب والشعور بالضيق الذي تسببه. ابدأ بالعناصر القريبة من نسبة ٥٠٪، ثم رتِّبها ترتيبًا أبجديًّا. واجعل تلك الأنشطة التي حصلت على نسبة ١٠٠٪ (أكثر الأنشطة المسببة للضيق) محور خطتك في إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية.

خطتي لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية بدءًا من أقل الأنشطة المسببة للشعور بالضيق وصولًا إلى أكثر الأنشطة المسببة للشعور بالضيق.

خطة إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية

خطة إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية	المستوى الحقيقي للشعور بالضيق

أَنْهِ عنصرًا واحدًا أسبوعيًّا على الأقل. وبمجرد أن تبدأ هذا التدريب (معايشة الموقف المسبب للضيق) سوف تلاحظ تزايد مستوى الضيق (عادة ما يكون بين ٥٠ - ٩٠) ثم تتضاءل النسبة تدريجيًّا بمرور الوقت. عايش الموقف حتى يتضاءل مستوى شعورك بالضيق إلى أن يصل

إلى ٤٠٪ واستمر في إعادة التسمية والصياغة وتوجيه الانتباه في أثناء معايشة الموقف وأكمل ذلك التدريب.

ثم كرِّر التدريب على مدار الأسبوع حتى لا يشكِّل هذا الموقف أي إزعاج لك (وأن يكون الحد الأقصى من الشعور بالضيق أقل من ٥٠٪)، واستعِن بالحكيم الداخلي لإدراك أن ذلك الموقف الذي تتجنبه لا يشكل أي ضرر أو تهديد، وإنما هو مجرد رسالة دماغية مضللة.

قائمة الامتنان - إعادة توجيه الانتباه مع الاهتمام بالـ«٥أ»

نريد عرض طريقة أخرى لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية، التي من شأنها زيادة قدرتك على رؤية الإنجازات والصفات الإيجابية التي تتمتع بها: قائمة الامتنان.

إنها قوائم قصيرة تحتوي على المهام التي تنجزها خلال عملية إعادة توجيه الانتباه، والتي تُبرِز الجوانب الإيجابية من حياتك (كل ما أنجزته بإتقان، كل ما تشعر بالامتنان تجاهه، كل ما تقدره). وكما أوضحت سارة فإن «قوائم الامتنان توضِّح الأشياء الإيجابية في الشخص وتُبعِده عن الاعتقاد بأنه شخص غير جيد أو كافٍ. ساعدني الامتنان على التركيز على ذاتي الحقيقية وعلى الأشياء الصحية التي أتمتع بها في حياتي. كل شخص في العالم يتمتع بأشياء إيجابية، وكل شخص يملك هبة عليه تقديرها».

وتساءل جون: «لماذا لا أشعر بالقلق تجاه ممتلكاتي بنفس الطريقة التي أقلق بها حيال مسؤولياتي؟»، في الواقع، إدراك الشخص لما حققه

في حياته يساعده على مواجهة الرسائل المضللة، وأيضًا يساعده على تجاهل الأفكار السلبية. وبهذه الطريقة، فإن قوائم الامتنان أداة خارقة تساعدنا على تنشيط أكثر الجوانب فعالية في الدماغ، وتُزوِّدنا بالـ«٥ أ»، وتعيد صياغة الدماغ بإيجابية وتجعل الشخص يؤمن بأنه شخص جيد يصارع ليحقق أهدافه وأحلامه الصادقة.

قوائم الامتنان

كل مرة تحاول فيها إعادة توجيه انتباهك، دوِّن الآتي:

- عشرة أشياء تشعر بالامتنان لامتلاكها (مثل شعورك بالامتنان بسبب شروق الشمس).
- خمسة أشياء إيجابية حققتها اليوم (مثال: أديت عملي على الرغم من وجود الرسائل الدماغية المضللة، هاتفت شقيقتي، أعددت وجبة صحية).
- أي تغييرات صحية لاحظتها في استجابتك للرسائل الدماغية المضللة (مثال: لم أتجنب الذهاب إلى السوق اليوم، بل ذهبت وأحضرت كل ما أحتاج إليه).

ملخص الفصل

في الفصل التالي، سوف نعيد الخطوات الأربع لتوضيح الخطوة الرابعة: إعادة التقييم. أما الآن، فراجِع الحقائق التالية عن الخطوة الثالثة: إعادة توجيه الانتباه:

- لقد تعلمت كيفية إعادة توجيه الانتباه عندما أدَّيت تمارين التنفس والأفكار التي ذُكرت في الفصل الثامن.
- تهدف إعادة توجيه الانتباه إلى تعليمك كيفية توجيه الانتباه إلى نشاط صحي وبنَّاء في أثناء مواجهة الرسائل الدماغية المضللة.

هناك عدة طرق مختلفة لإعادة توجيه الانتباه، مثل:

- إعادة توجيه الانتباه التقليدي.
- إعادة توجيه الانتباه وضبط التنفس.
- إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية.
- قوائم الامتنان.
- لا تتبع هذا المنهج في حالات الأنشطة الخطيرة والمدمرة كالإدمان بأنواعه والمقامرة.
- يجب البدء في إعادة توجيه الانتباه التقليدي، حيث إن منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية يزيد من حدة الأحاسيس والدوافع والرغبات في البداية.

الفصل الثاني عشر

اليقظة الذهنية والخطوة الرابعة: إعادة التقييم

في الحقيقة، قبل اتباع سارة للخطوات الأربع، كانت الرسائل الدماغية المضللة وأخطاء التفكير والقلق والاكتئاب ونوبات الهلع والعادات غير الصحية (كالتفكير المفرط وتكرار تفقد الأشياء) مسيطرة على حياتها بشكل كبير. وكان الشعور بالذنب والخزي والسعي وراء المثالية محور حياتها والمتحكم الوحيد في أفعالها. كانت حياتها بائسة ولم يكن أمامها طريق آخر. ولكن الأمر تغير بعد اتباعها للخطوات الأربع وبعد أن تعلمت كيفية إعادة تقييم تجاربها. وبمجرد قيامها بتحدي المنطق المغلوط وأخطاء التفكير وإخماد تنبيهات مركز الإنذار ورفضها للاستجابات غير الصحية النابعة من مركز العادات، أدركت محدودية حياتها، ومدى اعتماد قراراتها على الرسائل الدماغية المضللة.

استرجعت اللحظة التي أدركت فيها أنها تتمتع بحرية الاختيار، حيث كان أمامها خياران، إما اتباع الجانب الصحي والإيجابي وإما اتباع الرسائل الدماغية المضللة. ومنذ أن اتبعت حكيمها الداخلي الذي كان

يحاول إقناعها بعدم وجود أي مشكلة أو كارثة حقيقية، أدركت ضرورة تغيير طريقتها في النظر إلى ما يحدث بداخل جسدها ودماغها. كان هذا التغيير أمرًا ضروريًّا، وحدث فقط عندما اتبعت الخطوات الأربع وأعادت تقييم الرسائل المضللة.

وكما أوضحت: «اعتدت على رؤية الصورة المحدودة النابعة من الرسائل المضللة، مثل أخطائي بدلًا من رؤية الصورة من وجهة نظر الحكيم الداخلي، وحاولت فعل الأشياء الصائبة. وعندما استسلمت للأفكار المضللة، سمحت بذلك للرسائل الدماغية المضللة بأن تمنعني من الإيمان بذاتي الحقيقية. وأدركت بعد ذلك ضرورة رؤية الحياة من منظور الحكيم الداخلي العقلاني». وبهذه الطريقة، تألق جانبها المشرق مرة أخرى وساعدها على رؤية الصورة الكاملة، وهي أنها تستحق حياة ناجحة ذات مغزى وأن تؤمن بذاتها مرة أخرى. وبنفس القدر من الأهمية، عندما تحررت من تلك الأفكار السلبية وسمحت لحكيمها الداخلي بالتدخل، تغيرت نظرتها لذاتها وللحياة إلى الإيجابية، وأصبحت حرة من دون قيود أو أخطاء التفكير. «كل ما كان عليَّ فعله هو تغيير أسلوبي ومعتقداتي الخاطئة، وهو ما كان شيئًا شاقًّا في البداية».

تتلخص تلك الطريقة في تغيير الشخص لمنظوره بمساعدة الحكيم الداخلي في اتباع الخطوات الأربع، وخاصة الخطوة الرابعة «إعادة التقييم». وخلاصة القول، فإن إعادة التقييم تدفع الشخص إلى إعادة صياغة الجانب الإيجابي والمشرق وتجنب الرسائل الدماغية المضللة واتخاذ قرارات صحية وبنَّاءة نابعة من الحكيم الداخلي.

وقالت سارة عندما أدركت ذلك: «أصبحت قادرة على أن أحب ذاتي كما هي، بصرف النظر عما تحاول رسائلي المضللة إقناعي به، وأؤمن بأنني شخص جيد».

الخطوة الرابعة: إعادة التقييم

هي رؤية الأفكار والرغبات والدوافع على أنها مجرد أحاسيس نابعة من الرسائل المضللة، لا تمت للواقع بصلة، وليس لها أي قيمة أو تأثير، وأنها مجرد أشياء علينا تجنبها وليس التركيز عليها.

وكما أدركت سارة، فإننا يمكننا الاستجابة بعدة طرق مختلفة، والتي يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة، ولكن لا يوجد سوى طريقتين للنظر إلى المواقف، إما من منظور صحي وإما من منظور غير صحي ومدمر (الرسائل المضللة)، ويمكن للشخص الاختيار من بينهما.

ولهذا فإن إعادة التقييم أمر ضروري وخطوة حاسمة لرؤية ما يحدث من حولك بكل وضوح وحيادية.

وحتى في حالة مواجهة الشخص لأضعف الرسائل الدماغية المضللة وأقلها تأثيرًا، يمكن إعادة تقييمها من منظور الحكيم الداخلي وتغيير طريقة التفكير ذاتها من خلال تغيير العادات غير الصحية، مثل شخصنة الأمور، أو أخطاء التفكير، أو الاستجابة الأتوماتيكية للرسائل الدماغية المضللة، يصبح الشخص قادرًا على التخلص من تأثيرها السلبي عليه وزيادة مستوى وعيه وتنمية الاستجابات الصحية داخل دماغه. وبالطبع، فإن هذا ليس سهلًا، ولكن كلما تدربت على الخطوات

الأربع وكلما سمحت للجانب الإيجابي بالتدخل، تلاشت الرغبات والدوافع والأفكار السلبية المضللة.

تبني منظور جديد من خلال اليقظة الذهنية

لتطوير منظور الحكيم الداخلي على الشخص أن يدرك حقيقة أنه قضى معظم حياته بمنظور ضيق الأفق أو منظور الرسائل المضللة، وأن رؤية الحياة بهذه الطريقة جعلته يقلل من شأن إنجازاته ولا يقدر سعيه وراء التغيرات الإيجابية في حياته. وبمجرد إدراك ذلك، يمكنك تولي مسؤولية تغيير نظرتك تجاه العالم وتجاه تجاربك، وعند حدوث ذلك، فإنك بالتالي تعيد التقييم بطرق صحية وبنَّاءة.

العامل الأساسي في عملية إعادة التقييم هو تعلم كيفية الاستعانة بمنظور الحكيم الداخلي على أسس ثابتة، حتى تُرسِّخ أنماط التفكير والسلوكيات الإيجابية داخل الدماغ. وتذكر جيدًا أن الدماغ لا يفرق بين السلوكيات الصحية وغير الصحية، ولكنه يستجيب للبيئة المحيطة ويتأثر بما يوجه الشخص انتباهه إليه، ما يعني أن اتباع الخطوات الأربع والاستعانة بالحكيم الداخلي، يجعل الدماغ يعمل لصالح الشخص من خلال تدريب مركز العادات على اختيار استجابات جديدة ونابعة من الذات الحقيقية.

وعند حدوث ذلك، سوف تتمكن من تجاهل الرسائل الدماغية وإدراك حقيقتها المضللة وسوف تدرك حينها أن الخيار الأمثل هو التركيز على الأنشطة الصحية والبناءة. يعد ما سبق التعريف المثالي لليقظة الذهنية.

اليقظة الذهنية

هي الاستعانة بالحكيم الداخلي لكسب مهارات اليقظة الذهنية العالية، حتى تتمكن من رؤية المشاعر والرغبات والدوافع المزعجة والأفكار السلبية وأخطاء التفكير على أنها مجرد رسائل دماغية مضللة.

تعد اليقظة الذهنية محور الخطوات الأربع. وبذلك، فإنها التطبيق الأمثل لمنظور الحكيم الداخلي. ولذلك لم نشرحها بالتفصيل قبل الخطوة الرابعة. وعندما يتبع الشخص اليقظة الذهنية وإعادة تقييم المواقف في آن واحد، فإنه بذلك يعرِّف تجاربه ومشاعره كعامل مباشر للملاحظة، وبمجرد حدوث ذلك فإنه يسمِّي تجربته مع الأحاسيس المزعجة بالرسائل المضللة.

والآن، فإننا ندرك جيدًا مدى صعوبة ذلك في البداية، ولكن الخطوة الرابعة تجريبية (تمامًا مثل الخطوة الأولى)، ولذلك فإنه من الصعب توضيح أو فهم تلك العملية. وكما ذكرنا سابقًا، فإن الطريقة المثلى للنظر إلى إعادة التقييم واليقظة الذهنية هو النظر إليهما كتجارب أو مشاعر أو معرفة تمكن الشخص من رؤية ما يحدث في اللحظة الحالية دون أي مفاهيم مغلوطة أو رسائل دماغية مضللة. وخلاصة القول، فإن تعلم إعادة التقييم مرتبط ارتباطًا وثيقًا بإدراك الشخص لحقيقة غرقه في دوامة الأفكار، فهما شكلان من أشكال اليقظة الذهنية، ويكمن الفرق بينهما في أن إعادة التقييم مصممة لمساعدة الشخص على اكتساب مهارات جديدة خاصة باليقظة الذهنية. وهما معًا الهدف الرئيسي للخطوات الأربع والإنجاز الحقيقي.

ولهذا السبب يتغير هدف الشخص بعد إعادة التسمية والصياغة (بالانتقال من الخطوة الأولى إلى الثانية إلى الثالثة إلى الرابعة) إلى هدف آخر وهو إبراز الخطوة الرابعة (إعادة التقييم). في بداية الخطوة الرابعة، يريد الشخص الانتقال من مرحلة الاستيعاب الإدراكي لرسائله الدماغية المضللة إلى المعايشة الفعلية لبعض الأحاسيس ثم إدراك حقيقتها المضللة، حيث إنك تعايش الرسائل المضللة وتدرك حقيقتها وبالتالي تستطيع إعادة توجيه انتباهك بطريقة صحية.

قد يبدو ذلك أمرًا معقدًا ومحيرًا للبعض، ولكن تذكَّر أن إعادة التقييم تنمو وتزداد قوة بالتدريب المستمر. وفي الحقيقة، حتى الثواني البسيطة التي تقضيها في إعادة التقييم، تعد إنجازًا عظيمًا. وبالتدريب المستمر، تصبح إعادة التقييم عملية بسيطة. وفي النهاية، تصبح من أقوى الخطوات، حيث تحرر الشخص من قبضة الرسائل المضللة وتدفعه نحو مواجهة مخاوفه بكل شجاعة وثقة بالنفس.

من غير الضروري معرفة كل أشكال اليقظة الذهنية، حيث إن الهدف الرئيسي لا ينص على الإلمام بكل شيء في آن واحد، بل ينص على اكتساب المعرفة والمهارات من خلال التجارب المختلفة. وأضافت ليز أن عملية الوصول إلى مستويات عالية من اليقظة الذهنية من خلال التجربة، تعد عملية شاقة ولكنها تستحق العناء. وكما أوضحت: «كلما اتبعت الخطوات الأربع، قوي حكيمك الداخلي وتطورت اليقظة الذهنية لديك». ووصفت تلك العملية كالآتي: «تظهر الرسائل المضللة داخل دماغ الشخص، ثم يتعرف عليها. وبمرور الوقت، يدرك حقيقتها.

ثم يتجاهل تلك الرسائل ويحاول جاهدًا ألا يسمح لها بالتأثير عليه لأنه يدرك جيدًا أنها غير صحيحة وعليه عدم اتباعها».

وبصورة مماثلة، اعتقدت أبي أن الخطوة الرابعة تحدٍّ كبير ولكنها أدركت عدم صحة ذلك بعد فترة من اتباع الخطوات الأربع. حيث أوضحت أنها كانت قادرة على تعريف الخطوة الرابعة ولكنها لم تستطع فهمها بشكل كافٍ. قالت: «كنت أردد تعريف الخطوة الرابعة، ولكن عندما بدأت في عملية اليقظة الذهنية والخطوات الأربع أدركت معناها الحقيقي. وفي الواقع، كانت إعادة التقييم عملية شاقة في البداية، ولكني أدركت أهمية التركيز على الخطوات الأخرى وخاصة إعادة توجيه الانتباه حتى أتمكن من اتباع الخطوة الرابعة».

وأدرك جون أن عملية إعادة التقييم تزود الشخص بمنظور جديد للأشياء والإيمان بأنك سوف تتحرر من الرسائل والأحاسيس المضللة كافة، وأضاف قائلًا: «يصل الشخص إلى المرحلة التي يكون فيها واثقًا بقدرته على تخطي ذلك، وعلى الرغم من عدم وجود أمل في البداية، فإذا وثق الشخص بقدرته على تخطي تلك العقبة فإنه سوف يتخطاها بالفعل».

ويمكن للشخص التركيز على الأحداث والأهداف طويلة الأجل. وبهذه الطريقة، فإن إعادة التقييم تعد الجسر الواصل بين الشخص وجانبه الإيجابي، بعيدًا عن عواصف الأحاسيس والأفكار. ويمكن للشخص أيضًا أن يخبر ذاته: «لن يستمر ذلك طويلًا». وبذلك سوف يتغلب على ألم الأحاسيس العاطفية ويتمكن من الإيمان بالجانب الإيجابي المشرق.

أيّد أيد كل ما سبق وقال: «تتلخص العملية كاملة في وضع القدم خارج إطار الرسائل الدماغية المضللة، وعدم السماح لها بأن تعبر عنه. كما أن إعادة التقييم تساعد على الاستجابة والتفكير بصورة مختلفة وتساعد أيضًا في تغيير منظور الشخص. ومن خلال اتباع الخطوات الأربع واليقظة الذهنية والتأمل الذهني، يمكن للشخص أن يصبح المسيطر الوحيد على أفكاره ومشاعره ويتمكن من تقييم كل شيء».

ما يحاول كلٌّ من أيد وسارة وجون وأبي توضيحه هو أنه لا يمكن للتغيير أن يقع إلا عندما يتبع الشخص الخطوات الأربع ويعيد باستمرار تقييم تجاربه. ويحدث هذا التغيير في منهج أو رؤية الشخص لما يحدث في حياته وكيفية توظيف المعلومات التي يتلقاها. وبدلًا من شخصنة الأمور والبقاء في حالة قلق مستمر بسبب تنبيهات مركز الإنذار والجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات، يتولى مركز المساعدة المسؤولية بمساعدة الحكيم الداخلي فيما يخص الأحداث الحياتية وتقدير الذات وينظر إليها من منظور حكيم وعقلاني.

تعلَّم كيف تعتني بذاتك

اليقظة الذهنية والخطوات الأربع أمور ضرورية، حيث إنها تعلِّم الشخص كيف يعتني بذاته وأن يضع أهدافه واحتياجاته في المقام الأول، من دون إلحاق الضرر بالآخرين. وأيضًا تعلم الشخص كيف يُشبع الـ«٥ أ» وذلك حتى يتمكن من اتخاذ القرارات من وجهة نظر حكيمة وعقلانية، وليس بدافع الخوف أو الحزن أو الغضب أو أي رسائل دماغية أخرى أو أحاسيس مزعجة. تكمن الخدعة هنا في قدرة

الشخص على التميز بين المشاعر الحقيقية وبين الأحاسيس المزعجة النابعة من الرسائل الدماغية المضللة.

المشاعر الحقيقية مقابل
الأحاسيس العاطفية المضللة

- **المشاعر الحقيقية:** هي أي مشاعر أو استجابات يصدرها الشخص في المواقف المختلفة ويشعر بها. ربما قد يخبرك حكيمك الداخلي بأنها حقيقية وتستحق الاهتمام وأنك تحتاج إلى التعامل معها بصورة بناءة.
- **الأحاسيس العاطفية المضللة:** تنبع من الرسائل الدماغية المضللة وعادة ما تكون نتيجة لأخطاء التفكير التي تعلمها الشخص خلال حياته وخاصة في مرحلة الطفولة. ولا تستند بأي شكل إلى الواقع ولا تعبر عن الشخص بأي صورة. يمكن للحكيم الداخلي أن ينظر إلى تلك الأحاسيس ويخبر الشخص بأنها غير حقيقية ويجب عدم الاهتمام بها.

نعلم جيدًا مدى صعوبة التمييز بينهما، لأنه عادة ما يُخلط بين تلك الأحاسيس المغلوطة التي تدعمها أخطاء التفكير وبين المشاعر الصادقة. بمعنى أنه عندما يتولى الجانب المضلل المسؤولية، فإنه يحاكي كل ما تعلمه الشخص في مرحلة الطفولة ويحثه على تجنب مشاعره الحقيقية والتقليل من قيمتها ويحاول إقناعه بأن يستبدل بها الأحاسيس العاطفية غير الصحية مثل القلق والاكتئاب والرغبات الملحة. ونتيجة لذلك، تأمرك الرسائل الدماغية بتجنب المشاعر الصادقة والتركيز فقط على الأحاسيس العاطفية المضللة.

وإذا عايش الشخص مشاعر حقيقية في فترة طفولته، كالغضب أو الحزن، فمن المحتمل أن يُبرمَج دماغه تمامًا مثلما حدث مع سارة، حيث أصبحت تستجيب تلقائيًّا للرسائل الدماغية المضللة التي تخبرها بأنها مذنبة. وبالتالي، نشطت الأحاسيس العاطفية المزعجة كالشعور بالذنب والخزي. وبطريقة مماثلة، إذا دُلِّل الشخص أو أُسيئت معاملته في مرحلة الطفولة بصورة مفرطة، فإن استجابته ستكون مشاعر غضب أو رغبة ملحة في الوحدة، تمامًا مثلما حدث مع ستيف. وعند الاستجابة للمشاعر الحقيقية، فإن الرسائل المضللة تقنع الشخص على الفور بأنه غير كافٍ أو تدفعه إلى التصرف بطريقة غير سليمة، ونتيجة لذلك يشعر بالذنب والخزي.

وخلاصة القول، فإن نشأة الشخص والبيئة المحيطة، تقنعانه بأن الأحاسيس العاطفية المضللة صادقة وآمنة، وأن المشاعر الحقيقية مجرد مشاعر مدمرة، لأنها هددت والديك من قبل بصورة مماثلة. وتتطور تلك الرؤية منذ الطفولة وصولًا إلى مرحلة النضج، حتى يصعب التمييز بين الأحاسيس المضللة والمشاعر الحقيقية عند مواجهة الرسائل المضللة.

وكمثال، كلما شعر جون بالقلق حيال علاقته بإليسيا، هاجمه القلق والمخاوف أكثر. ولم تكن أحاسيس حقيقية، ولكنها كانت أحاسيس عاطفية مستندة إلى تجاربه المتكررة مع الألم والرفض المجتمعي الذي نشأ بداخله منذ مرحلة الطفولة، والذي أقنعه بأنه يجب عليه أن يضع الآخرين في المقام الأول ويضحي بكل شيء من أجل أن يكون محبوبًا ويتقبله الآخرون. وإذا لم يفعل ذلك، فسوف يفقد الأشخاص المقربين

إليه (مثل مدربه المفضل). وبسبب تلك التجارب، ترسخ في دماغه أن واجبه الأول يتلخص في الاهتمام بالآخرين وتلبية احتياجاتهم وإذا لم يفعل ذلك يشعر بالذنب والخزي. ونتيجة لذلك، عانى جون من القلق طوال حياته والشعور بالذنب المستمر لعدم تلبية احتياجات الآخرين.

والشيء الذي لم يشعر به من قبل ولكنه كان مختبئًا بداخله، هو الغضب والاستياء بسبب تلبية احتياجات الآخرين قبل تلبية احتياجاته، ورغبته الملحة في فعل ما يريده وأن يظل محبوبًا في الوقت ذاته. كانت تلك الرغبة حقيقية وصادقة ولكنه تجاهلها بسبب رسائله المضللة. وبذلك عايش جون الأحاسيس العاطفية (القلق، الضيق) المستندة إلى رسائله المضللة وأخطاء التفكير ولم يستطع معايشة مشاعره الحقيقية (الغضب، الحزن).

تتلخص الطريقة المثلى للتمييز بين الأحاسيس العاطفية المضللة والمشاعر الحقيقية في الاستعانة بالحكيم الداخلي (صديق - شخص موثوق به)، ويجب أن تسأل ذاتك: هل ستكون استجابة ذلك الشخص مماثلة لاستجابتي إذا عايش الموقف ذاته؟ هل سيشعر بالقلق والذنب والخزي مثلي أم ستكون استجابته مشاعر حزن وغضب (مشاعر حقيقية)؟

إذا طبقنا هذا السؤال على حالة جون، فإننا سوف نستنتج أن الشخص الآخر سوف ينظر إلى سلوك جون ويقول: «إن شعوره بالذنب والخزي لا ضرورة له، لأنه بذل كثيرًا من الجهد في حين كان عليه الشعور بالغضب والحزن، كما أنه اهتم بالآخرين على حساب

ذاته». وإذا استطاع جون تبني هذا المنظور الحكيم، فإنه سيتوصل إلى (أ) أن مشاعر القلق والخزي نتيجة للرسائل المضللة. (ب) على عكس ما تحاول الرسائل الدماغية المضللة إقناعه به، فإنه لا يحتاج إلى كبح مشاعره الحقيقية كالغضب والحزن ويجب عليه التعامل معها بإيجابية.

وبطريقة مماثلة، عندما بدأت كارا في اتباع الخطوات الأربع عادة ما شعرت بالحيرة، حيث إنها لم تستطع التمييز بين الرسائل المضللة وبين مشاعرها الحقيقية، أضافت قائلة: «لقد قضيت عدة سنوات في الاعتقاد بأن كلًّا من القلق والاكتئاب والخوف مجرد مشاعر حقيقية، لم أعدها نتيجة لأخطاء التفكير أو الرسائل المضللة». أخفت كارا مشاعرها الحقيقية (الحزن والغضب) واستبدلت بها أحاسيس عاطفية مقبولة اجتماعيًّا كالقلق والخوف والهلع والاكتئاب، تمامًا مثلما فعل جون. تعلمت كارا أن التعبير عن مشاعرها الحقيقية أمر غير مقبول اجتماعيًّا.

مثلًا، إذا عبَّرت كارا في طفولتها عن غضبها بسبب عدم وفاء والدتها بأيٍّ من وعودها، فإن والدتها كانت تبتعد عنها عاطفيًّا ولا تتحدث إليها لمدة يوم أو أكثر، ما جعلها تشعر بالوحدة والخوف وترسخ داخل دماغها أن غضب والدتها منها خطر وتهديد حقيقي. ونتيجة لذلك، عانت من الألم المجتمعي وتعلمت كبح مشاعرها حتى لا تبتعد عنها مرة أخرى واستبدلت بها القلق والخوف. وبسبب إخفائها لمشاعرها الحقيقية في مرحلة الطفولة (الحزن، الغضب، الوحدة) أصبحت غارقة في الأنماط المدمرة ذاتها والأحاسيس العاطفية المزعجة.

ولكسر هذا النمط، بدأت في اعتبار القلق إحساسًا عاطفيًّا مزعجًا أو إشارة على اختباء مشاعرها الحقيقية وراءه. مثلًا، عندما أعطت والدتها مبلغ خمسين ألف دولار لأختها بهدف مساعدتها على شراء منزل جديد، عانت من القلق والاكتئاب، لأنها لم تساعدها عندما اشترت منزلًا. وبدأت تفكر من خلال رسائلها المضللة على النحو التالي: «لم يكن عليَّ إغضابها». وبدأت في الإفراط في الأكل بسبب القلق والاكتئاب.

كانت كارا في حالة صدمة شديدة عندما أخبرناها أن الشراهة والتفكير المفرط استجابات آلية على كل ما عايشته في مرحلة الطفولة ويمنعها من معايشة مشاعرها الحقيقية (الغضب تجاه والدتها)، قالت: «كنت أشعر بالذنب والخزي عندما كنت أجد مشاعر غضب تجاهها بداخلي». ثم أخبرناها بأن الاكتئاب والقلق مجرد أحاسيس عاطفية مزعجة. تمامًا مثلما حدث مع جون، عايشت كارا نوعين مختلفين من الأحاسيس العاطفية المضللة، وبعد ذلك اكتشفت المشكلة الحقيقية وتساءلت: «كيف يمكنني تغيير طريقة استجابتي على مثل تلك المواقف؟».

تتمثل الخطوة الأولى لتغيير الاستجابة في الاستعانة بالحكيم الداخلي لتحليل الموقف من خلال منظور عقلاني، ومن ثم إعادة تقييم الموقف. الهدف الرئيسي هنا هو إدراك كيف منعتها الرسائل المضللة من معايشة مشاعرها الحقيقية. وأخبرناها أيضًا أن الطريقة المثلى لفعل ذلك تتلخص في التفكير في: ما إذا حدث الموقف ذاته مع شخص

آخر، فكيف ستكون استجابته؟ كيف سيكون شعوره؟ هل سوف يشعر بالذنب والخزي والقلق أم لا؟ هل سوف تنصحه بمعايشة مشاعره الحقيقية والتعامل معها والسماح لها بالظهور؟ هل سوف تدفعه إلى اكتشاف مشاعره الحقيقية أم الاستمرار في اتباع الأحاسيس العاطفية المضللة التي تمنعه من اتخاذ القرارات الصائبة؟ الهدف من ذلك أن تستعين بالحكيم الداخلي وتسأله عن سبب استجابتها بهذه الطريقة عندما كانت طفلة، وأن تستخدم تلك المعلومات في اتخاذ القرارات الصائبة وفقًا لأهدافها وقيمها الحقيقية.

أضاف أيد أن هذا المنهج ساعده كثيرًا على التعامل الصحي مع الغضب المفرط تجاه زملائه في العمل وعائلته. وعلى الرغم من نشأته في بيئة راقية وأسرة منعمة، فإن والديه لم يهتما لأمره. فمثلًا، إذا قال لوالده إنه حزين أو محبط، كان يقول له إن الرجال يجب ألا يشعروا بالحزن. وكانا يوجهان كل الاهتمام والحب لشقيقته، ما جعله يشعر بالغضب من مشاعرها ورغباتها واهتماماتها وأيضًا شعر بالوحدة والاكتئاب والحزن، خاصة عندما اكتشف أن الطريقة الوحيدة لجذب انتباه والديه أن يكون غاضبًا طوال الوقت أو أن يتصرف بطريقة غير لائقة.

كانت الرسائل الدماغية المضللة التي أقنعت ستيف أنه يجب ألَّا يعبِّر عن مشاعره واحتياجاته الحقيقية، نتيجة أساسية لإهمال والديه وتفضيل شقيقته عليه. ونتيجة أساسية لذلك تعلم أن يبتعد عن الأشخاص المقربين إليه وأن يكون غاضبًا طوال الوقت وأن يشعر

بتعارض رغبات الآخرين مع رغباته (كما حدث مع شقيقته في مرحلة الطفولة). واستمرت أنماط الاستجابة، كالقلق المفرط، في محاولة يائسة منه لجذب انتباه الآخرين، ما جعله يشعر بالوحدة والانعزال والرغبة في إخفاء مشاعره الحقيقية.

والآن بعد إدراكه لكل ذلك، سأل ذاته: «كيف سيكون رد فعل شخص آخر على الموقف ذاته؟».

سوف نستمر في توضيح كيفية التفريق بين المشاعر الحقيقية والأحاسيس المضللة في الفصل القادم، حيث يعد ذلك من أهم وأصعب المهام على الإطلاق. ويتلخص الهدف الرئيسي في الاستعانة بالحكيم الداخلي والثقة بالنفس.

إنه مجرد توتر وليس انتكاسة

في حقيقة الأمر، يمكن للتوتر بأشكاله المختلفة أن يزيد من حدة الرسائل المضللة. يمكنك أن تشعر بذلك في أثناء اتباع الخطوات الأربع وملاحظة رسائلك المضللة. وبطريقة مماثلة، عندما تشعر بالتوتر، فإن كل الأعراض الجسدية والعاطفية تزداد سوءًا، فمثلًا إذا شعرت بالتوتر، فسوف يزداد ألم المعدة ويرتفع معدل نبضات القلب وتكثر الأفكار المضللة والأحاسيس المزعجة.

ويجب أن تتذكر دائمًا أن تزايد الأحاسيس المزعجة يعد توترًا وليس مؤشرًا على الانتكاسة.

وعلى الرغم من عدم وجود سبب وراء زيادة حدة الأحاسيس المزعجة عند التوتر، فإن التجارب السريرية أثبتت صحة ذلك. ربما قد يكون

بسبب تحفيز التوتر للدماغ ودفعه إلى إعادة الصياغة، ولهذا السبب نشعر بزيادة حدة الأحاسيس والأفكار والرغبات المضللة. وأحيانًا ما تسيطر الطرق القديمة على الدماغ وتتحكم به (خاصة عندما يبدأ الشخص في اتباع الخطوات الأربع). وما يجب تذكره جيدًا هو أن الهدف الرئيسي من اتباع الخطوات الأربع يتلخص في تشكيل عادات صحية جديدة داخل الدماغ بما في ذلك الذاكرة والاستجابات المعتادة كلما ظهرت الرسائل المضللة. ما يعني أنه عند معايشة التوتر يحب أن يجتهد الشخص ويبذل قصارى جهده في اتباع الخطوات الأربع حتى تُعاد صياغة الدماغ بطريقة صحية في المرات القادمة.

ولتحقيق ذلك، يجب أن نتذكر جيدًا ما يلي:

(أ) يمكنك إعادة صياغة تجاربك الناتجة من التوتر.

(ب) لا تعد الأحاسيس الحادة مؤشرًا على الانتكاسة.

عندما تكون متوترًا، أعد صياغة الأفكار والرغبات والدوافع السلبية الناتجة من تفاعل الدماغ مع ذلك التوتر. ولا تعني معايشتك للرسائل المضللة أنك فقدت كل ما تعلمته من قبل أو أنك لا تستطيع تطوير ذاتك، بل تعني أنك تحرز تقدمًا.

لذلك، عندما تشعر بالتوتر، أعد صياغة الأفكار المضللة. وأعد توجيه انتباهك إلى أنشطة صحية وبنَّاءة.

جداول التلخيص

والآن بعد أن تعلمت كيفية اتباع الخطوات الأربع وكيفية تطبيقها، يمكنك اتباع الجداول التالية كلما واجهتك الرسائل المضللة. في

الحقيقة، فإننا نوصي بطبع أكثر من نسخة من هذه الجداول واستخدامها على مدار الأسبوع لمساعدتك على تحديد الرسائل والأحاسيس المضللة والاستجابات المعتادة والتعامل معها.

صُمم الجدول الأول لمساعدتك على تحديد ما يحدث لك عند ظهور تلك الرسائل، وعليك وصف الموقف وما يحفزه وما تشعر به تحديدًا، وتحديد نوع الأحاسيس (عاطفية/ جسدية) والأفكار والاستجابات، ووجهة نظر الحكيم الداخلي. في الجدول الثاني، عليك التفكير في طريقة تناسبك لإعادة توجيه الانتباه وإعادة التسمية والصياغة والتقييم. نأمل أن تفيدك تلك الجداول في رحلتك مع الخطوات الأربع.

جدول التلخيص الأول: تحديد الرسائل الدماغية المضللة ووصف شكل استجابة الحكيم الداخلي

العنصر	الاستجابة
الحدث/ المحفز (شخص / مكان / بيئة)	
مستوى القلق/ التجنب	اختر من: ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠ حاد إلى غير حاد
ما نوع الأحاسيس العاطفية؟	
ما أفكر فيه وأحتاج إليه (ما تحاول الرسائل الدماغية المضللة إقناعي به)	

الحكيم الداخلي: ماذا سيكون رد فعله على موقف مشابه؟	
ما الذي يجب فعله؟	
اقتراحات حكيمي الداخلي.	

جدول التخليص ٢ : تطبيق الخطوات الأربع

الخطوة الأولى : إعادة التسمية	
ما نوع الأفكار المضللة؟	
ما الرغبات والدوافع المضللة؟	
ما الأحاسيس وكيف يستجيب جسدك ودماغك لها؟	

الخطوة الثانية : إعادة الصياغة	
لماذا يزعجني هذا الشيء دائمًا؟	
هل هو رسالة مضللة؟	
هل أقع في أخطاء التفكير؟	
هل أعاني من ألم مجتمعي؟	

الخطوة الثالثة : إعادة توجيه الانتباه	
ما النشاط الذي يمكنني أداؤه الآن لتوجيه انتباهي إلى شيء صحي وبناء؟	
هل ستفيدني إعادة توجيه الانتباه؟	
هل يجب اتباع منهج إعادة الانتباه مع اليقظة الذهنية؟ هل أتجنب شيئًا ما؟	

الخطوة الرابعة : إعادة التقييم	
الاستعانة بالحكيم الداخلي لتلخيص ما يحدث.	
ما مدى صحة تلك الرغبات والدوافع؟ هل هي مشاعر حقيقية أم رسائل دماغية مضللة؟	
هل هي مشاعر حقيقية تعبر عن الذات أم مجرد أحاسيس عاطفية مضللة؟	

رؤية

لإنهاء ذلك النقاش، دعونا نستعرض الملخص الرائع الذي قدمه بانتي غوناراتنا الذي يوضح أهداف اليقظة الذهنية واختيار الأفعال وفقًا للذات الحقيقية. وهو كالتالي:

> إن الرسائل الدماغية المضللة عادات حسية ذهنية، يكتسب الشخص طريقته في الاستجابة إليها منذ الطفولة بتقليده العادات الحسية للمحيطين به. لذا فإن تلك الاستجابات العصبية ليست متوارثة. وتتمثل الخطوة الأولى لإدراك الشخص لأفعاله في ملاحظة الأفكار من بعيد، وتعلم مراقبة الاستجابات بهدوء ووضوح.

وكما أوضحنا من قبل، فإن وعي الشخص برسائله الدماغية المضللة أمر شاق، كالملاحظة المستمرة لما يحدث داخل الدماغ وكيف يستجيب له. ويجب أن يجد طريقة للتعامل مع الجوانب السلبية

من التجربة وزيادة وعيه بها. ويجب أن تكون رحيمًا بذاتك، لأن اتباع الخطوات الأربع قد يكون تحديًا وقد يكون أمرًا بسيطًا، ولكن النتائج دائمًا ما تكون بناءة وإيجابية.

يمكن أن نستخلص من تجارب الآخرين أنه كلما اتبعت الخطوات الأربع، تطورت وتعافيت. إنه لأمر مذهل أن ترى الأشخاص من حولك يحرزون التقدم في مواجهة رسائلهم المضللة باتباع الخطوات الأربع وأن ترى معاناتهم ثم ترى نجاحهم.

وإنه لأمر مذهل أن ترى من كانت حياتهم مهددة من قبل بالرسائل الدماغية المضللة وقد قهروها وطبقوا الخطوات الأربع، والآن يتمتعون بحياة كاملة صحية. أن تراهم تحرروا أخيرًا من قبضة الرسائل المضللة ويتخذون قراراتهم بأنفسهم تبعًا للأهداف والقيم الحقيقية، يعد ذلك من أفضل النتائج التي نتمنى للجميع تحقيقها.

نتمنى أيضًا أن تكون قد تعلمت من الفصول السابقة كيف تنمي حكيمك الداخلي وتدعمه، حيث إنه يصاحبك في الحياة كرفيق وفي، أو معلم، ويساعدك باستمرار على اتخاذ القرارات الصائبة. ولبدء رحلتك مع الخطوات الأربع، وضعنا الجزء الأخير، ليوضح كيفية تطبيقها على مختلف الرسائل المضللة والمواقف التي تواجهك.

ولقد زودنا الكتاب بالجزء الثالث لتوضيح كيفية تطبيق الخطوات الأربع عن عمد حتى يعكس صورة الواقع وإلا يكون مجرد كتاب. استنتجنا شيئًا مهمًّا من خلال التجارب السريرية وهو أن الرسائل الدماغية المضللة يمكن أن تظهر بمختلف صورها، ما يعني أنه لا

توجد فئات محددة لها. وعلى سبيل الإعارة، يمكن للرسائل المضللة أن تجعل الشخص قلقًا ويعاني من نوبات هلع متكررة، بينما تجعل شخصًا آخر يعاني من الاكتئاب ويتجه إلى الإدمان. وبالتالي، فإننا نهتم بالعوامل المؤثرة على سلوك الشخص وكيف تظهر في الواقع بدلًا من تخصيص بعض الفصول للتحدث عن أعراض جسدية كالاكتئاب ونوبات الهلع. والأهم من ذلك أننا سوف نشرح بالتفصيل كيف ترتب المشكلات من حيث الأهمية ومن ثم تبدأ في حلها، وكيف يكون منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية فعالًا، وكيف تضع خطتك لاتباع الخطوات الأربع.

الجزء الثالث

تطبيق الخطوات الأربع على الحياة اليومية

«تُشكِّل الأفعال المتكررة هوية الشخص، وعندما تترسخ وتصبح عادات فإنها تميزه عن غيره».

أرسطو

الفصل الثالث عشر

ماذا يحدث هنا؟

هل هذا شعور حقيقي أم مجرد إحساس عاطفي مزيف؟

يصعب على البعض تحديد ما إذا كان ما يشعر به حقيقيًّا أم مزيفًا. والقدرة على التمييز بينهما ضرورية وفعالة لإدراك الشخص لما يحدث بداخله، وبالتالي يستطيع الاستجابة لأي موقف يواجهه بصورة بناءة وفقًا لذاته الحقيقية. ولذلك ناقشنا تأثير التربية في مرحلة الطفولة على الشخص وكيف يكتشف أنه يتجاهل احتياجاته ومشاعره الحقيقية ويقلل من شأنها، وبالتالي يرتكب عديدًا من أخطاء التفكير. وعندما لا تُعاد صياغة وتسمية أخطاء التفكير بصورة فعالة، تشوِّش على منظور الشخص وتجعله يخلط بين التجارب المزعجة من الماضي وبين الأشخاص والتجارب الحالية.

وبما أن هدفنا الرئيسي زيادة الوعي والقدرة على اكتشاف الرسائل المضللة من دون تدخل المعالج النفسي في معظم الحالات، دعونا نتحدث عن ثلاثة من أشهر التجارب العاطفية للتمييز بين المشاعر الحقيقية والأحاسيس المضللة عند البدء في اتباع الخطوات الأربع.

الغضب: صحي أم غير صحي؟

يمكن للغضب أن يكون صديقًا مقربًا للشخص وعدوًّا لدودًا في آن واحد، وفقًا للموقف وحِدته. عندما يُستخدم بصورة بناءة، فإنه يصبح أداة مدمرة في حياة الفرد وعلاقاته الاجتماعية، ويقوده إلى التصرف بطرق غير صحية، مثل الصراخ على كل من حوله من دون سبب واضح، وإدمان المخدرات والكحول كوسيلة لتهدئة الذات. وأيضًا يجعله بعيدًا عن كل من حوله ويقوده إلى التصرف باندفاع وتهور. أما إذا وُظِّف بصورة بناءة، يكون قوة دافعة إلى الاعتناء بالذات وضمانًا لعدم الاستسلام.

يعد ستيف مثالًا على الغضب المفرط الذي يقود إلى أفعال مدمرة كالإدمان. عندما واجه رسائل مضللة، حاولت إقناعه بأن كل من حوله في حاجة إلى مساعدته. لكنه لم يستطع رؤية الحقيقة من حوله.

وفي هذه المرحلة أصبح ستيف غارقًا في أخطاء التفكير مثل: «إما كل شيء أو لا شيء»، وتقليص الجانب الإيجابي من التجربة وعبارات «يجب أن...»، ما تسبب له في الشعور بالإحباط والقلق والاكتئاب الدائم. وكان لديه اقتناع تام بأن لا أحد يراه من الداخل وأن لا أحد يقدره لشخصه، ما زاد غضبه وبالتالي قاده إلى إدمان الكحول.

وخلاصة القول فإن عدم قدرته على رؤية حقيقة الرسائل المضللة وإعادة تقييم تجاربه وعدم القدرة على رؤية الحياة من منظور حكيمه الداخلي، قاده إلى التصرف بطرق مدمرة وتسبب له في أذى بالغ فابتعد

عن كل من حوله. وفي حالة إدراكه للحقيقة المدمرة للرسائل الدماغية المضللة وكيف كان دماغه مشوشًا بسبب أخطاء التفكير، لاستطاع وبسهولة رؤية الحقيقة كاملة، وهي أن جميع الأشخاص كانوا يحاولون إشباع الـ«٥ أ» لديه، وأنهم لا يريدون أي شيء منه، وأن غضبه كان بلا فائدة حيث إنه لم يُحدِث أي تغييرات إيجابية في حياته ولم يجعله قادرًا على الاعتناء بذاته. ولكن جعله يتجنب احتياجاته ومشاعره الحقيقية.

وإذا استطاع إدراك أن الغضب هو السبب الرئيسي وراء وحدته، لاستطاع رؤية المشاعر الحقيقية المختبئة وراء غضبه.

وفي هذه الحالة، يجب عليه أن يتعامل بشكل بناء مع مشاعره الحقيقية عن طريق السماح لذاته بمعايشة الحزن الناتج من الوحدة بصرف النظر عن مدى الألم الذي يشعر به، وأن يواجه تلك المشاعر من دون تحليل مفرط، أو التعامل معها بطرق غير صحية. وبصورة مماثلة، إذا تعامل مع حزنه بصورة بناءة بدلًا من تجاهل احتياجاته، لاستطاع إحداث التغييرات الإيجابية في حياته، مثل التعبير عن مشاعره واحتياجاته أو قضاء الوقت مع عائلته.

هل تساءلت من قبل إلى أي مدى يؤثر عليك الغضب؟ وماذا يسبب لك تحديدًا؟ تساعد هذه الأسئلة في التمييز بين الغضب الصحي والغضب المدمر. عندما يدفعك الغضب إلى العمل بجد وبذل الجهد وفقًا لذاتك الحقيقية، فإنه في هذه الحالة يعد غضبًا صحيًّا وبناء. فمثلًا، عندما وظَّفت كوني غضبها وشعورها بالإحباط حافزًا لبذل مزيد من الجهد وإكمال التمارين العلاجية، كان غضبًا بناء. وعلى الجانب

الآخر، عندما كانت غاضبة من ذاتها بسبب عدم إحراز أي تقدم في العلاج الطبيعي، كان غضبها في هذه الحالة غضبًا غير صحي ومدمرًا. وفي هذه الحالات كانت تنظر إلى الأمور من منظور الرسائل الدماغية المضللة بدلًا من رؤية الحقيقة وإدراك مدى التطور والتقدم اللذين تحرزهما. وفي الحقيقة، قادتها أخطاء التفكير إلى التقليل من قيمة تقدمها وبالتالي أصبحت غاضبة طوال الوقت.

وبصورة مماثلة، كان غضب جون غير صحي، حيث أنكر شعوره بالغضب وكان غارقًا في دوامات الأفكار المضللة والسلوكيات المدمرة التي قادته إلى وضع الآخرين في المقام الأول قبل ذاته. كان عالقًا ولم يستطع الخروج من هذه الدوامة إلا بعد رؤية حقيقة الرسائل المضللة. تمامًا مثلما حدث مع جون، بمجرد أن تمكن من توظيف غضبه واستخدامه كدافع لأفعال بناءة (قضاء الوقت مع الأصدقاء بدلًا من إليسيا)، أو أداء أنشطته المفضلة أو التعبير عن اهتماماته واحتياجاته، أصبح غضبه صحيًّا وبناء.

وكما ترى من خلال الأمثلة السابقة، فإنه لا يمكن وصف الغضب بالإيجابية أو السلبية بصورة مطلقة، حيث إنه لا يندرج ضمن فئات محددة، فهو مجرد مشاعر تولد عندما يواجه الشخص خطرًا ما ويتجسد في شكل فعل معين لحمايته. ويعد أيضًا أحاسيس عاطفية عندما يكون مستندًا إلى رسائل دماغية مضللة تقود الشخص إلى التصرف بطرق غير صحية.

الغضب الصحي مقابل الغضب المدمر

- **الغضب الصحي:** هو ذلك الغضب الذي يقود الفرد إلى إدراك حقيقة أن بعض الأشخاص في حياته يستغلونه (أو إدراكه لوجود خطر حقيقي)، ما يدفعه إلى العناية بالذات بطريقة صحية وبنَّاءة. إنه تلك القوة الدافعة التي تساعد الشخص على إدراك حقيقة انحرافه عن الطريق الصحيح وأنه يحتاج إلى بعض التغييرات الصحية.
- **الغضب غير الصحي:** تشوهه الرسائل المضللة خاصة أخطاء التفكير والتوقعات الخاطئة وعبارات «يجب أن»، ويجعل الشخص يرى المواقف والأشخاص من منظور مزيف، وبالتالي يدفعه إلى التصرف بصورة مدمرة تتسبب له في أذى بالغ ويبعده عن أهدافه وقيمه الحقيقية.

الحزن: الأسى مقابل الاكتئاب وكره الذات

يمكن للحزن أن يكون مفيدًا ووسيلة تنفيس عن المشاعر، ويمكن أن يكون مدمرًا في آن واحد. يكمن الفرق في ما إذا كان الشخص يعايش تجربة فقد أو حزنًا حقيقيًّا (بسبب الأشياء التي لم يتمكن من تحقيقها أو بسبب التسليم بالرسائل الدماغية المضللة كالاكتئاب وكره الذات)، فمثلًا، كانت اعتقادات سارة الكاذبة حول ذاتها والأفكار المضللة التي كانت تحاول إقناعها بأنها فاشلة بمثابة أحاسيس عاطفية أبقتها بعيدًا عن ذاتها الحقيقية، وأبقتها عالقة في دوامة الأفكار المضللة التي عززت من حدة كره الذات لديها، ما تسبب لها في خمول وكسل دائم (البقاء في الفراش طوال الوقت، الانقطاع عن ممارسة الرياضة). كان من الصعب

عليها مقاومة تلك الأحاسيس (كانت تستمر لعدة أسابيع أو شهور).

عند مقارنة هذا السيناريو مع تجربة حزن ليز الصادقة، ندرك أن الحزن ظهر على مراحل متقطعة وتزايد بمرور الوقت. وبنفس القدر من الأهمية، تسببت تلك الأحاسيس الصادقة في تقدير ليز لذاتها وتطوير الجوانب المتعلقة بالتواصل الفعال مع الآخرين وحرصها على تقديم كلٍّ من الاهتمام والتقبل والمحبة والاحترام والقبول للآخرين وتَلَقِّيهم أيضًا. عندما تعايشت ليز مع حزنها، أدركت أهمية الفقد وتأثيره على حياتها وفقًا لقيمها وأهدافها الحقيقية.

عايش كلٌّ من سارة وليز الحزن، ولكن الفرق الرئيسي بينهما هو أن ليز تمكنت من تقدير ذاتها الحقيقية بعد معايشتها لتجربة الفقد، أما سارة فكانت تصارع ذاتها بسبب رسائلها الدماغية. ويكمن الاختلاف الخاص بمعايشة الحزن في ما إذا كان الشخص يرى الحقيقة كما هي ويقدرها من خلال منظور الحكيم الداخلي أو ما إذا كان يراها من خلال عدسة الرسائل المضللة ويتصرف تبعًا لها بطرق غير صحية.

الحزن والأسى مقابل الاكتئاب وكره الذات

الحزن والأسى: هي تلك المشاعر الصحية والصادقة التي تسمح للفرد بمعايشة تجارب الفقد والألم. يمكن أن يكون الحزن بسبب فقد شخص عزيز أو بسبب تغيير جذري في حياته، ويمكن أن يكون بسبب عدم إشباع الاحتياجات والمشاعر الحقيقية في مرحلة الطفولة، أو بسبب إدراك كم الوقت والفرص الضائعة بسبب الانسياق وراء الرسائل المضللة. في كل الحالات، يكون الحزن والأسى جانبين

طبيعيين من التجربة ونتيجتين أساسيتين لتقدير الذات الحقيقية، هذا الجانب الذي يميل إلى التواصل الفعال مع الآخرين على مستوى كبير من العاطفة والعطاء وتلقي الـ«٥ أ»، والعيش وفقًا للأهداف والقيم الحقيقية. وفي الواقع، لا تقلل تلك المشاعر من قيمة الشخص ولكنها تدل على الحالة البشرية والقدرة المذهلة على التواصل والحب. وأن معايشة الحزن والألم كما هما تسمح للشخص بالتعافي. وتأتي هذه الأحاسيس العاطفية الصادقة على مراحل متقطعة محددة زمنيًّا ومرتبطة بمواقف فقد محددة.

الاكتئاب وكره الذات: ينبع من الرسائل الدماغية المضللة وأخطاء التفكير التي تحقر من شأن الذات وتقلل من كل ما يهتم به الشخص، أو كل ما يحاول تحقيقه والوصول إليه. تعد تلك الأفكار السلبية نقيضًا للحكيم الداخلي، وتدمر الشخص بإبعاده عن أي شيء مفيد وصحي. تعد هذه الأحاسيس وجهة نظر الشخص السلبية والمدمرة عن ذاته.

القلق: بنَّاء أم مدمر؟

القلق تجربة عاطفية حاسمة يجب تمييزها، حيث إنه يمكن أن يكون فعالًا في بعض الأحيان. نعلم جيدًا أن عديدًا من الأشخاص يرون القلق قوة مدمرة، ولكنها وجهة نظر محدودة؛ والحقيقة هي أن القلق يمكن أن يكون إشارة تحذيرية أو قوة دافعة في حالات عديدة. وسواء ما إذا كان القلق صحيًّا أو مدمرًا، فإنه يعتمد على المحتوى وسبب ظهوره. عندما يتسبب القلق في نتيجة سلبية، فمثلًا عندما كانت أبي دائمة القلق حيال عائلتها أو عندما كانت سارة تعيد المحادثات داخل رأسها، كان قلقًا مدمرًا، وكان يجب التعامل معه من خلال الخطوات الأربع.

وعلى النقيض، عندما يكون القلق إشارة تحذيرية عند حدوث خطر أو كارثة ما، فعندها يكون نابعًا من الحكيم الداخلي. فلنفترض أنك شعرت بالقلق عندما طلب منك أحد الأشخاص فعل شيء لا يتماشى مع ذاتك الحقيقية وسوف يضعك في موقف سيئ، كأن تتقبل سلوكًا غير مناسب أو تتغاضى عن القيم والمبادئ، يجب حينها الاهتمام بمشاعر القلق لأنها تخبرك بأنك على وشك التصرف بطريقة غير لائقة ولا تتماشى مع ذاتك الحقيقية.

وبصورة مماثلة، عندما ينبهك القلق بأنك تتجاهل مشاعر أخرى مهمة وتقلل من قدرها كالغضب والحزن، عليك حينها التسليم بهذا القلق كحكيم أو مرشد لك. في هذه الحالة، فإنه يخبرك أن هناك مشاعر حقيقية تختبئ وراء أشياء أخرى عليك التعامل معها بصورة بناءة، وأن تسمح لها بالظهور والتعامل مع الألم الذي يصاحبها من دون التعامل معه بصورة مدمرة.

وأخيرًا، يمكن للقلق أن يكون صديقًا لك عندما تحتاج إلى دافع قصير الأجل لتحقيق نتيجة معينة. فلنفترض أنك كنت تعمل على مشروع وكان موعد تسليمه قد اقترب وتشعر بالقلق حيال ذلك، فإن القلق في هذه الحالة يكون صحيًّا ومفيدًا وأن اندفاع المواد الكيميائية داخل جسدك كاستجابة لهذا القلق يزيد من حدة عملية التفكير، وبالتالي يجعلك أكثر يقظة وتأهبًا ويساعدك على إكمال المشروع وتسليمه في موعده المحدد. وبهذه الطريقة، فإن القلق على فترات متباعدة، والذي يسميه البعض «القلق المثالي» يزيد من قدرة الشخص وكفاءته في العمل.

والعامل الرئيسي هنا هو تحديد ما إذا كان القلق سوف يقودك إلى التصرف بطرق بناءة وإيجابية أو ما إذا كان مدمرًا. إذا رأيت أنه يحفزك ويدفعك إلى استكمال المهام ويجعلك واعيًا بكل المشاعر الحقيقية، فإنه قلق صحي، أما إذا كان يتسبب في ضياع الوقت والفرص، فاتبع الخطوات الأربع لمواجهته.

القلق البناء مقابل القلق المدمر

القلق البناء: هو تلك الإشارة التي تخبرك بوجود شيء خاطئ أو تهديد أو كارثة ما. يمكن أن يظهر عندما تكون على وشك القيام بخطأ ما أو عند اقتراب تسليم مشروع مهم أو عندما تتصرف بطريقة غير صحية (كأن تتجاهل العلاج). هذا النوع من القلق يدفع الشخص إلى ربط أفعاله مع ذاته الحقيقية.

القلق المدمر: إنه ذلك القلق المتكرر وغير المنطقي من وجهة نظر الحكيم الداخلي والذي يقود إلى نتائج غير صحية. هذا النوع من القلق لا يدفع الشخص إلى الأفعال الصحية ولكنه يتسبب في ضياع الوقت والفرص ما يجعله دائم القلق حيال أشياء لا يملك السيطرة عليها ويدفعه لاتباع سلوكيات مدمرة (الإدمان، تجنب الأشخاص/ المواقف/ الأماكن).

التوازن هو الحل الأمثل

وكما قلنا سابقًا، فإنه لا وجود لمنهج شامل يناسب كل المشاعر، ولذلك فإن الحكيم الداخلي يعد الحليف الأول للشخص، لذا يجب اتباع وجهة نظره المُحِبة المتوازنة العقلانية.

ويمكنك تحديد ما إذا كانت التجربة العاطفية التي تخوضها حقيقية أم لا. في كل الحالات، تقودك المشاعر الصحية إلى أفعال صحية (كتقدير الفقد من خلال معايشة الحزن والألم) مستندة إلى الذات الحقيقية.

عبارات «يجب أن...»، متى تكون مفيدة وبناءة؟

إن عبارات «يجب أن...» ما هي إلا مصطلح يُستخدم يوميًّا، وفي بعض الحالات يكون ملهمًا لبعض الأشخاص ويتسبب في أفعال إيجابية تقود الشخص إلى أماكن لم يكن يتخيل أن يصل إليها، مثل كوني التي نجحت في إكمال مسيرتها العلاجية. وفي بعض الحالات تكون تلك العبارة قوة مدمرة للذات ومولِّدة للغضب والمشاعر السلبية الحادة. مثال على ذلك، عندما اعتقدت كوني أنها لن تتمكن من إكمال رحلة علاجها واستسلمت للحظة، فإنها كانت عبارة عن كلمة ضئيلة ولكن تحمل في طياتها قوة مذهلة.

وعلى نحو مماثل للتجارب العاطفية، فإن عبارات «يجب أن...» تكون بناءة عندما تدفع الشخص إلى الاعتناء بذاته، وتكون مدمرة عندما تحبط الشخص وتجعله يصدر الأحكام على كل من حوله وتشككه في ذاته. وكما رأينا في حالة أبي وسارة وأيد وستيف، فإن التسليم التام بهذه العبارات يمكن أن يقود الفرد إلى أخطاء التفكير المدمرة والمفاهيم المغلوطة والأحاسيس المضللة والاستجابات المتكررة. بالنسبة إلى أبي، تسببت لها تلك العبارات في قلق مزمن، أما سارة فقادتها إلى التشكيك الدائم في أفعالها وقيمتها، وقادت أيد للاعتقاد بأن أداءه يجب

أن يكون خاليًا من العيوب والأخطاء، ما جعله يتجنب خوض تجارب الأداء من البداية، وتسببت لستيف في الغضب الدائم وغير المبرر من زملائه وعائلته.

لذلك عليك تعلم كيفية استخدام عبارات «يجب أن...» بصورة صحيحة، لأنه عند استخدامها بصورة صحيحة، تكون لها نتائج مذهلة والعكس بالعكس. ويجب عدم التسليم لها من دون تحليل النتائج والعواقب. وفكِّر قليلًا في الغرض من هذه العبارات وفيما إذا كانت إيجابية أم سلبية قبل التصرف وفقًا لها. ومثلًا، إذا قال أحدهم لنفسه: «يجب أن أخسر ١٠ كيلوات من وزني»، وحللنا النية وراء تلك العبارة، يكون هناك احتمالان، إما أنه سوف يتبع تلك العبارة ويخسر الوزن بالفعل وتصاحبه الأفكار السلبية «يجب أن أخسر الوزن لأن لا أحد يحبني بهذا الشكل»، وإما أن يفكر على هذا النحو «يجب أن أخسر الوزن حتى أشعر بالتحسن وأحافظ على صحتي وأقلل معدلات الكوليسترول والسكر في الدم». احتوت العبارة الأولى على مشاعر الخزي والخجل من الذات والذي يتسبب في مشاعر سلبية، بينما كانت النية من العبارة الثانية «تحقيق نتائج إيجابية، تحقيق أهداف وفقًا للذات الحقيقية».

عبارات «يجب أن...» الصحية مقابل العبارات المدمرة

عبارات «يجب أن...» الصحية: تلهم الشخص وتدفعه نحو القيام بأشياء بناءة. عندما تُطبَّق بصورة صحيحة، فإنها تحفز الشخص من دون الشعور بالخزي لأن النية وراءها تكون صادقة وإيجابية. وفي هذه الحالة، تخدم احتياجات الشخص. فعلى سبيل المثال، يمكن أن

تدفعك تلك العبارات إلى اتباع الخطوات الأربع وبدء الحمية الغذائية المناسبة والتوقف عن الإدمان.

عبارات «يجب أن...» المدمرة: تتجلى في الشعور بالخزي والذنب والإحباط وتزيد من حدة الغضب وتقود إلى نتائج مدمرة بعيدة كل البعد عن الذات الحقيقية. وتتسبب تلك العبارات في المشاعر السلبية تجاه الذات وتجاه كل ما حققه الشخص في الحياة، ويمكن أن تقود إلى الاكتئاب والقلق وعديد من الأحاسيس المزعجة. بينما تتسبب العبارات الخاصة بالآخرين في الغضب والإحباط وعدم التسامح. وفي كل الحالات تكون الاستجابات مدعومة من قِبل الرسائل الدماغية المضللة وأخطاء التفكير.

وعلى الرغم من التشابه الكبير بين المشاعر الحقيقية والأحاسيس العاطفية المضللة، فإن هناك فرقًا رئيسيًّا بينهما، وهو أنك تتمتع بالسيطرة عند استخدام عبارات «يجب أن...»، على عكس الأحاسيس العاطفية التي تظهر عند حدوث موقف معين، يمكنك استخدام تلك العبارات كدافع.

وبهذه الطريقة، يمكنك تحويل تلك العبارات السلبية إلى قوة إيجابية بمساعدة الحكيم الداخلي كما فعل أيد عند البدء في إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية لتهدئة مخاوفه من التمثيل. عندما وضع خطة للقيام بذلك وذكَّر نفسه بضرورة فعله، كان ذلك توظيفًا صحيًّا لتلك العبارات.

ولكن كيف يمكننا توظيف تلك العبارات لخدمة أهدافنا؟ بالتأكد من استخدامها فقط كحافز وعدم اتباع مشاعر الخزي والذنب المرتبطة بها.

في الفصل القادم، سوف نعرض بعض الطرق للتكيف مع إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية، وبعض طرق التعافي باتباع الخطوات الأربع، وستتعلم المزيد حول كيفية تطبيق تلك الخطوات في مختلف المواقف الحياتية.

الفصل الرابع عشر

اتباع الخطوات الأربع للتعافي

والآن بعد أن أصبحت قادرًا على تعريف رسائلك المضللة والأحاسيس المزعجة باتباع الخطوة الأولى (إعادة التسمية)، وتغيير منظورك عن أهميتها وصحتها باتباع الخطوة الثانية (إعادة الصياغة)، وإعادة توجيه الانتباه مع وجود الأحاسيس المزعجة باتباع الخطوة الثالثة (إعادة توجيه الانتباه)، وبدأت في تغيير منظورك من خلال الخطوة الرابعة (إعادة التقييم)، فإنك الآن مستعد لاستخدام تقنيات الخطوات الأربع المتقدمة. وكما ذكرنا من قبل، فإننا لا نريد منك أن تتعلم كثيرًا من الطرق المختلفة للتعامل مع الرسائل المضللة إلا بعد إتقان توجيه الانتباه التقليدي. والهدف الرئيسي وراء تأخير عرض تلك المعلومات هو أننا نريد أن تعايش تلك الأحاسيس المزعجة بطريقة جديدة، من خلال السماح لها بالظهور وتوجيه انتباهك إلى أشياء أخرى (الخطوة الثالثة: إعادة توجيه الانتباه). والسبب الثاني هو أنك كنت تحتاج أولًا إلى التمييز بين المشاعر الحقيقية والأحاسيس المضللة حتى تتمكن من أداء أنشطة إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية.

فيما يلي شرح مبسط لبعض الطرق المبتكرة لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية والخطوات الأربع لصالحك. لقد قسَّمناهم وفقًا للرسائل الدماغية المضللة. وتتضمن:

- الدفاع عن الذات الحقيقية في العلاقات الاجتماعية.
- التعبير عن أفكارك ومشاعرك والتصرف وفقًا للاهتمامات الحقيقية.
- مقاومة المكاسب المؤقتة.
- تحمل الرغبات والدوافع الملحة.
- المثالية والخوف من الرفض.
- تقبل ارتكاب الأخطاء الضئيلة.
- التعامل مع الاكتئاب (الملل، اللا مبالاة، الإرهاق).
- تحقيق الأداء الأمثل.
- تغيير العادات غير الصحية.

الدفاع عن الذات الحقيقية

التعبير عن المشاعر والأفكار والتصرف وفقًا للاهتمامات الحقيقية

كما رأيت من قبل، فإن الدماغ يتجاهل الذات الحقيقية ويقلل من قيمتها حتى يتجنب الشخص احتياجاته وأهدافه وقيمه الحقيقية. وفي بعض الحالات، لا يتمكن الشخص من ملاحظة ما يحدث، ولكن التأثير التراكمي للعيش بهذه الطريقة يمكن أن يكون بالغًا. عندما يصبح الأمر أكثر من منهج متكرر تجاه الذات، كما حدث مع جون، حيث كان خوفه الدائم من فقد إليسيا سببًا لتجاهل ذاته ووضع إليسيا في المقام

الأول، وهذا ما تسبب له في معايشة الخوف وانعدام الأمان.

كان توجيه الانتباه دائمًا تجاه إليسيا فعلًا غير صحي وغير متزن. وبمجرد إدراكه لذلك، عرف تلقائيًا أنه يحتاج إلى بعض التغييرات في حياته لكنه لم يعرف طريقة فعل ذلك. كانت إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية، الطريقة المثلى في هذه الحالة. وفيما يلي مثال على ذلك.

ولبدء تلك العملية، احتاج جون إلى وضع خطة مماثلة لخطة أيد، كان هدفه الأول التفكير في مواقف الاعتناء بالذات. وبعد وضع تلك القائمة قيَّم المواقف وفقًا لمستوى الضيق الناتج عنها.

مستوى الضيق لدى جون المرتبط بإشباع وتلبية احتياجاته واهتماماته

مستوى الضيق	النشاط
فعل شيء من شأنه إزعاج إليسيا.	١٠٠
فعل شيء أريده بينما تريد إليسيا قضاء الوقت معي.	١٠٠
تفقُّد البريد كل ساعة بدلًا من تفقُّده كل ٥ دقائق.	٩٥
التعبير عن احتياجاتي.	٨٥
تفقُّد البريد كل نصف ساعة بدلًا من تفقُّده كل ١٥ دقيقة.	٨٠
التعبير عن كل ما أريده.	٧٥

انتظار ١٥ دقيقة قبل الرد على إليسيا.	٧٠
اتخاذ قرار ما.	٥٠ (إذا كان ذلك لا يؤثر على إليسيا) ٧٥ (إذا كان له تأثير عليها) ٩٥ (إذا كان يؤثر عليها بطريقة كبيرة)
تفقُّد البريد كل ١٠ دقائق بدلًا من تفقُّده كل ١٥ دقيقة.	٥٥
فعل شيء مفضل عندما تكون إليسيا في وقت فراغها.	٥٠
فعل شيء مفضل عندما تكون إليسيا منشغلة.	٣٠

وبعد وضع هذا الجدول بدأ يفكر في الأشياء الممتعة التي يمكنه فعلها عندما يريد الاعتناء بذاته وتجاهل إليسيا. تضمنت القائمة لعب كرة السلة مع الأصدقاء والذهاب إلى الصالة الرياضية وقراءة الكتب ومشاهدة الأفلام التي لا تحبها إليسيا. وكانت القائمة كالتالي:

قائمة جون لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية

١ - على الأقل مرة أسبوعيًّا أفعل شيئًا لذاتي (ممارسة الرياضة، مقابلة الأصدقاء) حتى لو كانت إليسيا متفرغة. وزيادة عدد المرات تدريجيًّا.

٢ - تفقد البريد مرة كل ١٠ دقائق ثم ١٥ دقيقة ثم ٣٠ دقيقة حتى أتفقده مرتين يوميًّا فقط. وإذا كان هناك أمر طارئ يمكنهم الاتصال بي.

٣ - عدم الرد على الرسائل أو البريد إلا إذا كانت حالة طارئة، فيما عدا ذلك أنتظر لمدة ربع ساعة وأزيد المدة تدريجيًّا في أثناء يوم العمل. وفي الإجازات أرد فقط مرتين يوميًّا.

ملاحظة: بمجرد أن تقلل عدد مرات الاستجابة للرسائل، تصبح عادة يومية، لأن مركز العادات يتعلم تلقائيًّا.

٤ - اتخاذ القرارات غير العقلانية مرة واحدة في اليوم. وبمرور الوقت، أرفع عدد القرارات العقلانية. عندما أتخذ القرارات بشأن الأماكن التي أذهب إليها أو نوع الطعام الذي أتناوله، كنت أفكر في اهتماماتي أولًا وليس اهتمامات الآخرين.

٥ - كلما سنحت الفرصة، كنت أضع الخطط مع الآخرين بما يتناسب مع جدول أعمالي، وكنت لا أخبر إليسيا بهذه الخطط. فقط كنت أضع الخطط بما يتناسب مع حياتي.

منذ أن كان التحدي الأكبر في حياة جون هو وضع ذاته في مقدمة قائمة الأولويات، فإنه كان يحتاج إلى أن يدفع ذاته خارج منطقة الراحة والأمان التي كان عالقًا فيها باتباع إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية والقيام بالأشياء النابعة من ذاته الحقيقية. ولكن في الحقيقة، حاولت الرسائل المضللة مقاومة تلك الخطط في البداية، محاوِلة إقناعه بأن العناية بالذات ما هي إلا شكل من أشكال الأنانية. وعندما أخبرناه بأن يستعين بحكيمه الداخلي لمقاومة هذه الأفكار، تذكر أن جده كان لديه اهتماماته الخاصة وكان يتمتع بحياة متزنة ولم يسبق له تجاهل شريكة حياته، ولكن في الوقت ذاته لم يكرس حياته بأكملها لها ولاهتماماتها فقط مثلما فعل هو. وبالتالي، كانت إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة

الذهنية في حالته تعني التخلي عن الدوافع والرغبات الملحة في العناية بإليسيا بدلًا من ذاته. وبالطبع، إذا كانت مشكلته عكس ذلك، كأن يكون غير مهتم بإليسيا، لكانت إعادة توجيه الانتباه مختلفة تمامًا، ولكن كان هدفه الرئيسي أن يكون أكثر استقلالية في اتخاذ القرارات وألَّا يكون تابعًا لها.

مقاومة إغراءات المكاسب اللحظية وتحمُّل الدوافع والرغبات الملحة

تعد الأفعال المرتبطة بمركز المكافآت واحدة من أصعب أنماط السلوكيات في التغيير، مثل الشراهة أو إدمان الكحول أو الجنس أو المقامرة أو التدخين، أو أي سلوكيات مسببة للمتعة المؤقتة، والتي تتسبب في ضرر طويل الأجل. ولكن كيف نستطيع التقليل من حدة تلك الرغبات والدوافع بمرور الوقت؟ وكيف نتعامل مع تلك الدوافع القوية المرتبطة بالسلوك خاصة عندما نكون في حالة توتر أو انزعاج؟

في معظم الحالات، يتلخص الحل في اتباع إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية ومقاومة الرغبات الملحة ورؤيتها على حقيقتها وعدم التصرف وفقًا لها. يمكنك من خلال إعادة التسمية والصياغة التعرف على حقيقة تلك الرغبات، ثم يمكنك اكتشاف مصدرها وهو الدماغ، وبالتالي عدم الانسياق وراءها.

هذا في حالة قدرتك على اتخاذ القرارات بكامل إرادتك فيما يتعلق باحتياجاتك بدلًا من الانسياق الأعمى وراء تلك الرغبات.

كيف يتلاءم منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية مع هذا؟ في الحقيقة، عندما يُطبَّق هذا المنهج على الرغبات، فإنه يساعد الشخص على استدعاء الأحاسيس العاطفية ويدفعه إلى عدم التصرف بطرق تسبب له الأذى والضرر على المدى البعيد.

وأيضًا له دور آخر، وهو الاعتراف بالقوى البيولوجية ذات التأثير القوي المرتبطة بتوليد الرغبات، وتساعد الشخص على توظيف كلٍّ من جسده ودماغه ليعملا في صالحه، بدلًا من التحالف ضده. يفعل ذلك من خلال مساعدة الشخص على تقليل السلوكيات غير الصحية بمرور الوقت، حتى تتلاشى الممرات الدماغية المرتبطة بتلك الرغبات والأفعال وتذبل تلقائيًّا. وهي نفس العملية التي سبق وتحدثنا عنها مع قانون هيب وتُعرف باسم أثر زينو الكمي واللدونة العصبية الذاتية: كلما قل الاهتمام الذي يوليه الشخص لأي شيء (سواء كان أفكارًا أو أفعالًا)، ضعفت الدوائر الدماغية المرتبطة بهذا الفعل أو الإحساس.

فمثلًا مع نيكول، امرأة في منتصف الثلاثينيات، التدخين والشراهة لديها استجابتان طبيعيتان للتوتر. حاولت التوقف عن هذه العادات ولكن كل محاولاتها باءت بالفشل. لماذا؟ لأنها عندما كانت تحاول تغيير تلك العادات في الماضي، كانت تفعل ذلك فجأة من دون مقدمات، فمثلًا تتوقف عن التدخين وتبدأ في اتباع حمية غذائية. في البداية، بدا هذا المنهج فعالًا، ولكن لم تستمر تلك النتائج الإيجابية طويلًا، حيث كانت تهاجمها الرغبات الملحة بشراسة من جديد وبالتالي تستسلم لها. ما جعلها تشعر بالهزيمة والإحباط وأصبحت متأكدة من عدم فعالية أي منهج للتغيير.

ولكن ماذا فعلت؟ بدأت في معالجة سلوك من سلوكياتها، بدلًا من معالجة كل السلوكيات في آن واحد. فبدأت في تقليل جرعة السجائر تدريجيًّا بدلًا من الإقلاع فجأة. وبذلك بدأت الرغبات الملحة في التلاشي بمجرد إبعاد انتباهها عن تلك الرغبات والدوافع. وخلال هذه العملية، بدأت كيميا الدماغ والممرات الدماغية الداعمة لتلك الرغبات في التلاشي.

ما الخطوة الأولى التي اتبعتها نيكول؟ في البداية، نظرت إلى سلوكياتها الحالية وحددت أيًّا منها أكثر ضررًا وتأثيرًا على حياتها. وكان التدخين أكثر السلوكيات ضررًا لذلك وضعته في مقدمة القائمة. وللإقلاع عن التدخين بصورة تضمن لها عدم خروج الرغبات الملحة عن السيطرة مرة أخرى، أدركت ضرورة تقليل عدد السجائر المستهلكة يوميًّا. وعندما شرعت في ذلك، كانت تستهلك علبة كاملة يوميًّا (بما يعادل ٢٠ سيجارة). وبالرغم من عدم وضع خطة للإقلاع، فإنها وافقت على تقليل كمية السجائر المستهلكة يوميًّا وأدركت أنها تكون أكثر توترًا يومي الخميس والجمعة، لذلك قررت عدم تغيير كمية السجائر في هذه الأيام. وكانت خطة الإقلاع كالتالي:

اليوم	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس
السبت	١٩	١٤	٩	٤	١
الأحد	١٨	١٣	٨	٤	١
الاثنين	١٧	١٢	٧	٣	١
الثلاثاء	١٦	١١	٦	٣	١
الأربعاء	١٥	١٠	٥	٢	
الخميس	١٥	١٠	٥	٢	
الجمعة	١٥	١٠	٥	٢	

وبصرف النظر عن طريقتها في الإقلاع عن التدخين، كانت تحتاج إلى الالتزام بهذه الخطة حتى تنجح فيها. وخلاصة القول، فإن الهدف من إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية هو الاستمرار في التغييرات المخطط لها سابقًا بصرف النظر عن حدة الرغبات الملحة وإعادة توجيه انتباهها بعيدًا عن التدخين. وفي حالة استسلامها، ووفقًا لقاعدة خمس عشرة دقيقة، عليها أن تحاول تدخين نصف السيجارة وليس كلها. وإذا استمرت في فعل ذلك، فسوف تلاحظ التغييرات بمرور الوقت.

والهدف الرئيسي من ذلك هو الالتزام بهذه الخطة والاحتفال بالنجاح وملاحظة الرغبات الملحة وهي تتلاشى بمرور الوقت.

ملاحظة: أثبت هذا المنهج فعاليته مع غالبية السلوكيات باستثناء الأنشطة عالية الخطورة. وكما سبق وذكرنا من قبل، فإنه يجب عدم اتباع منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية لوضع الذات في موقف يحفز الرغبات الحادة لفعل شيء معين، مثل الذهاب إلى حانة

بينما تحاول الإقلاع عن الكحول. ويعد الامتناع التام واتباع منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية أو توجيه الانتباه التقليدي من أفضل الحلول في هذه الحالة.

لذلك قررت نيكول بعد نجاحها في الإقلاع عن التدخين أن تبدأ في تغيير عاداتها غير الصحية الخاصة بالطعام، مثل الإفراط في تناول الطعام عند التوتر. ولتغيير ذلك، فإنها تحتاج إلى الانخراط في عملية مماثلة للعملية التي اتبعها جون وأيد. وأيضًا تحتاج إلى معرفة مدى حدة الرغبات الخاصة بالأطعمة المحددة (خاصة عندما تكون متوترة)، وإلى أي مدى يُشعِرها ذلك بالرضا. يوضح شكل ١٠ مقياس الرغبات والدوافع لديها.

مقياس الضيق والرضا

٠	٥٠	١٠٠
لا رغبات/ دوافع/ رضا	رغبات/ دوافع/ رضا معتدل	رغبات/ دوافع حادة ورضا عالٍ

شكل ١٠ مقياس الرغبات والدوافع

ولوضع خطة إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية، فإنها تحتاج إلى إدراك التالي:

- أي من أنواع الطعام تحديدًا تتوق إليه بحِدة عندما تكون متوترة؟
- أي نوع من أنواع الطعام تفضل؟
- أي نوع من أنواع الطعام يكون صحيًّا ولكنها لا تفضله؟

- هل لديها أي أهداف وراء تناول أطعمة معينة، مثل الفاكهة والخضراوات والامتناع عن تناول الدهون المشبعة؟

وفي أثناء وضع أهدافها بعناية، وضعت سجلًا يحتوي على كميات الطعام التي تتناولها أسبوعيًا من دون تغيير الأنماط الغذائية، وقيَّمت مستوى التوتر من ١ - ١٠ (١ لا وجود للقلق، ٤ قلق معتدل، ١٠ قلق حاد) على مدار اليوم، ولاحظت زيادة حدة تلك الرغبات حتى أدركت مدى تأثير القلق على الأنماط الغذائية.

وبعد ذلك راجعت هذا السجل وأهدافها أيضًا ثم وضعت القائمة التالية وفقًا لحجم الوجبة، ثم قيَّمتهما وفقًا لحدة الرغبات ومدى شعورها بالرضا.

مستوى حدة رغبات نيكول ومدى شعورها بالرضا عند تناول أطعمة معينة

نوع الطعام	حدة الرغبات/ مستوى الرضا عند تناوله
عبوة كبيرة من الآيس كريم.	١٠٠
٣ حصص من الباستا وكرات اللحم.	٩٠
٤ شرائح من البيتزا.	٩٠
سندوتش برجر كبير وبطاطس مقلية.	٩٠
ستيك وبطاطس مهروسة.	٨٥
حصتان من الباستا وكرات اللحم.	٧٥
نصف عبوة آيس كريم.	٦٥
شريحتان كبيرتان من البيتزا.	٦٠

طعام صحي مفضل (طبق سالمون معد بعناية) حصة واحدة.	٥٠
فراخ/ خضراوات/ أرز	٣٥
سلطة وجبنة زرقاء ولحم مقدد.	٣٠
شريحة بيتزا.	٣٠
حصة من الباستا.	٢٥
ربع عبوة آيس كريم.	٢٥

من خلال معرفتها بمركز المكافأة، أدركت أنه كلما تناولت طعامًا مُرضيًا لها، زادت الرغبات والدوافع الخاصة بهذا النوع من الطعام وبالتالي زيادة تناولها له. ما يعني أن عليها تغيير عاداتها الغذائية تدريجيًّا وأن تكون واعية لرغباتها الملحة باتباع الخطوات الأربع خاصة في أثناء التوتر، وإلا ستزداد حدة تلك الدوافع وتقودها إلى الاستسلام (الإفراط في تناول الغذاء غير الصحي). والحل الأمثل لهذه المشكلة أن تغير العادات غير الصحية وفقًا لأهدافها ومن ثم الالتزام بها وتنفيذ الخطة الموضوعة. وبمجرد حدوث ذلك، سوف تعيد صياغة دماغها مثل دوافع مركز العادات ومركز المكافآت التي تدفعها إلى الإفراط في تناول الطعام.

ولإحداث التغيرات الفعلية، احتاجت إلى تعريف أهدافها أولًا ووضع خطة مناسبة. وفيما يلي مثال على الأشياء التي يجب عليها تغييرها:

- أن تصبح أكثر وعيًا برغباتها (الإفراط في تناول الطعام) كلما واجهها القلق.

- أن تتناول أطعمة صحية.

- استهلاك قليل من الدهون والسعرات يوميًّا.

ملاحظة: كانت تستهلك ما يقارب ٣٥٠٠ سُعر يوميًّا عندما تكون متوترة؛ أي أكثر من ١٥٠٠ سُعر زائد على حاجتها اليومية.

وبأخذ تلك الأهداف في الاعتبار، صممنا عدة طرق مبتكرة لتساعدها على تصميم حمية غذائية وفقًا للمبادئ الطبية. «ابدأ تدريجيًّا وسِر ببطء»، ما يعني أنه يجب عليها إحداث تغييرات ضئيلة في البداية مع توقعات منخفضة.

أما الأطعمة التي تمتعها، يجب عليها تقليل كميتها في البداية، ثم تقليل عدد مرات تناولها لضمان عدم خروج الرغبات الملحة عن السيطرة. وعلى الجانب الآخر، لتناول طعام صحي فإنها تحتاج إلى أن تستبدل بالأطعمة عالية الدهون والسعرات (مثل البيتزا والبرجر) ما هو صحي ومفيد (مثل السالمون والدجاج).

ويمكنها اتباع المنهج ذاته الذي اتبعته للإقلاع عن التدخين، لتقليل كميات الطعام غير الصحي على مدار الأسبوع. ويمكنها اتباع المناهج المذكورة في الجدول التالي:

تقليل الكمية/ المقدار	استبدال خيارات صحية بغير صحية
تناول نيكول البيتزا والبرجر يوميًّا يزيد من معدلات الكوليسترول.	استبدال طعام صحي بالبيتزا، مثل السالمون واللحوم والخضار .
تقليل الكمية المستهلكة تدريجيًّا.	اختيار نوع طعام صحي يشبع جزءًا من الرغبات الملحة.
عدم تناول البرجر والبطاطس المقلية أكثر من ثلاث مرات أسبوعيًّا.	ابدأ في تحديد أنواع الطعام التي تريد الامتناع عنها مثل الدجاج المقلي.
تقليل الكمية من مرتين أسبوعيًّا إلى مرة أسبوعيًّا.	عندما تزداد حدة الرغبة في تناول الدجاج المقلي، يمكنها تناول نوع آخر من الدجاج المعد بطريقة صحية.
تقليل الكمية من مرة أسبوعيًّا إلى مرة كل أسبوعين.	عندما تزداد حدة الرغبات في تناول شرائح اللحم المقلي يمكنها تناول السالمون الذي يشبع تلك الرغبة بنسبة ٥٠٪.
تقليل الكمية من مرة كل أسبوعين إلى مرة شهريًّا.	عندما تزداد الرغبة في تناول البيتزا يمكنها تناول الباستا مع كرات اللحم أو شريحة بيتزا واحدة.

ونجحت نيكول لأنها تمكنت من إحداث التغييرات تدريجيًّا والتعامل بإيجابية مع الرغبات والدوافع التي كانت تواجهها. ولكن لماذا يعد ذلك أمرًا ضروريًّا؟ لأن مركز العادات يستغرق وقتًا حتى يعيد صياغة الدماغ لمنع الدوافع الملحة من الظهور، أو أي سلوك آخر يزيد

من مستويات الدوبامين داخل الدماغ ينبع من مركز المكافأة. وخلال رحلة التغيير، يمكن للرغبات أن تكون حادة، ولهذا السبب ننصح بتقليل كميات الطعام المستهلكة يوميًّا واستبدال الأطعمة الصحية بها. وكما أدركت نيكول، فإن هناك أيامًا كانت الرغبات في أشد قوة لها وأرادت الاستسلام وتناول الأطعمة المضرة، ولكنها لم تفعل. وبدلًا من ذلك، تعايشت مع الألم والرغبات الملحة. وكان اتباعها لقاعدة خمس عشرة دقيقة وإعادة توجيه انتباهها تجاه الأنشطة الصحية للحفاظ على دماغها مثل اليوجا والتحدث مع الأصدقاء، بمثابة إنجاز عظيم، وهو إعادة صياغة دماغها بطريقة صحية. وبالطبع لن يحدث هذا في ليلة واحدة ولكن يحدث تدريجيًّا.

ومن خلال وضع قائمة تضم التقدم والتطور ومستوى حدة الرغبات ومدى رضاها عند تناول تلك الأطعمة (وملاحظة كيف تتغير تلك الرغبات بمرور الوقت)، فإنها قد تلاحظ زيادة رغبتها في تناول الأطعمة الصحية وتضاؤل الرغبة في تناول الأطعمة غير الصحية بمجرد إعادة صياغة دماغها. والأمر المثير للدهشة هو أنها لاحظت تغييرات ضئيلة بخصوص رغباتها خلال فترة قصيرة.

وخلاصة القول فإن التعايش مع الأحاسيس والرغبات المزعجة من دون التحليل المفرط أو توجيه الانتباه إليها، يعد الحل الأمثل. وفي حالة معايشة الأحاسيس الجسدية والعاطفية، فإنك تحتاج إلى إعادة تسمية تلك الرغبات وإعادة صياغتها ثم إعادة توجيه الانتباه تجاه نشاط صحي من دون الهرب من الألم أو محاولة التخلص منه، ثم إعادة تقييم

الألم والأحاسيس المزعجة المرتبطة بتلك الرغبات حتى تتمكن من التعامل معها، وتحديد ما إذا كانت تلك الأحاسيس نابعة من ذاتك الحقيقية (ما إذا كان لديك شعور بالحزن والأسى بسبب فقدان شخص عزيز)، أو ما إذا كانت نتيجة لقوى بيولوجية مرتبطة بالرسائل المضللة. وعلى الرغم من صعوبة ذلك، فإن اتباع منهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية بهذه الطريقة سوف يساعدك على التعايش مع الرغبات والدوافع القوية. لذلك عليك التعايش مع مشاعرك الحقيقية حتى تصل إلى الجانب الآخر بسلوكيات صحية وسليمة.

الاعتدال هو الحل الأمثل

على النقيض من التدخين أو أي أنشطة مدمرة أخرى، فإن تناول الطعام شيء نفعله يوميًّا، يمكنه التسبب في متعة بالغة أو شقاء أبدي للفرد (بما في ذلك زيادة الوزن، زيادة معدلات الكوليسترول، أمراض السكر)، وينطبق الشيء ذاته على إدمان الكحول وألعاب الفيديو أو أي نشاط آخر يحقق المتعة، إذا انغمس فيه الشخص، فسوف يقوده تلقائيًّا إلى الانسياق الأعمى وراء الرغبات والدوافع المدمرة.

والحقيقة هي أن هناك بعض الأطعمة والسلوكيات غير الصحية التي يمكن أن تكون مفيدة إذا تم تناولها باعتدال. فمثلًا، لا بأس في تناول البيتزا أو لعب أيٍّ من ألعاب الفيديو مرة أسبوعيًّا، حيث أثبتت الدراسات أن تناول الطعام غير الصحي باعتدال يمكن أن تكون له تأثيرات إيجابية على جسم الإنسان.

وكما رأينا في حالة نيكول وستيف، عند تسمية السلوكيات أو الأطعمة غير الصحية باسم «المكافأة» فإن الرغبات والدوافع ازدادت حتى

تفاقمت المشكلة. وكلما وجَّهوا انتباههم تجاه الأنشطة المرتبطة بها كوسيلة لتخفيف التوتر (بدلًا من ممارسة الرياضة أو التحدث مع الأصدقاء)، أصبحت تلك السلوكيات آلية وغير واعية.

عند التعامل مع الرغبات الحادة، يكون الهدف الرئيسي مقاومة تلك الرغبات ورؤيتها على حقيقتها. إنها مجرد رسائل بيولوجية مضللة يجب عدم اتباعها. وتذكر جيدًا أنها تزداد سوءًا كلما استمر الشخص في اتباع أوامرها. وفي كل مرة يفعل ذلك، يزيد من احتمالية زيادة حدتها، وبالتالي انغماسه في سلوكيات غير صحية ومدمرة.

ولهذا السبب دائمًا ما نحذر من التسليم بكل أفكارك أو مشاعرك، حيث يمكن للجسد والدماغ أن يخدعا صاحبهما ويقنعاه باتباع أوامرهما. وربما قد يعايش أيضًا بعض الراحة اللحظية ولكنها تتسبب في ضرر طويل الأجل كما حدث مع ستيف.

ولكن كيف لك أن تتمتع ببعض متع الحياة من دون معايشة الرغبات الملحة؟ الإجابة هي بالاعتدال. فمثلًا تناول الطعام اللذيذ غير الصحي كل فترة وليس يوميًّا. سوف تتمكن من مقاومة الرغبات الملحة بهذه الطريقة. ويكون لديك الحق في اختيار أفعالك، حيث لا تتمكن تلك الرغبات من فرض سيطرتها عليك.

الهدف هو أن تسأل ذاتك: ما الذي أنا موشك على القيام به ولماذا؟ هل بسبب شعوري بالتوتر أو القلق أو الحزن؟ إذا كانت الإجابة بنعم وكان السبب وراء تناول الطعام هو التقليل من حدة الأحاسيس المزعجة، فإن عليك اتباع الخطوات الأربع. وعلى النقيض، إذا كانت الإجابة بلا وتريد فقط تناول الطعام لسبب معين، مثل الترفيه أو الاحتفال، فعليك إذن الاعتدال والاستمتاع بالتجربة.

العلاقات الاجتماعية

لا تفرط في الاهتمام بذاتك الحقيقية ولا تتجاهلها أيضًا

بنفس الطريقة التي يصبح بها البشر «مدمنين» للطعام أو الكحول أو المخدرات أو الجنس أو ألعاب الفيديو أو المقامرة، يمكنهم أن يكونوا مدمنين للعلاقات الاجتماعية أيضًا. فمثلًا كلما دخلت علاقة ما سواء عاطفية أو اجتماعية فقط بهدف إشباع رغبة معينة (سواء كانت لصفة يتمتع بها هذا الشخص أو بسبب مشاعرك تجاهه أو للتخلص من الوحدة) ولا تستطيع رؤية هذا الشخص على حقيقته، فإنك بذلك تضع ذاتك الحقيقية في موقف مدمر لأنك بذلك تتجاهل ذاتك وأفكارك وقيمك الحقيقية. مثلما حدث مع جون، ولن تتمكن من التعبير عن مشاعرك وربما قد تحترق عاطفيًّا مثلما حدث مع سارة، وتستمر في تحليل المواقف بإفراط داخل دماغك وتحاول تغيير ذاتك حتى تنال رضا الآخرين. ولتجنب ذلك، اتبع إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية كما فعل جون ونيكول. وفي الحقيقة، فإن معايشة الألم جزء لا يتجزأ من الطبيعة البشرية وليس شيئًا يجب الهرب منه أو التشويش عليه بالعادات غير الصحية. وبدلًا من ذلك، يمكنك الاستعانة بالحكيم الداخلي لمساعدتك على التعامل مع الأشخاص من حولك وأن تكون احتياجاتك متوازنة مع احتياجاتهم بطريقة صحية.

المثالية والخوف من الرفض وتعلم كيفية ارتكاب الأخطاء الضئيلة

بالطبع لا يمكننا إنكار أهمية دور العلاقات الاجتماعية والتقبل في حياة الفرد، ولكن هناك بعض الأوقات التي يتحكم فيها الدماغ ويسيطر على كل شيء، ويدمر المواقف بطرق تزيد من مخاوف الفرد. وتعد سارة وأيد مثالين حيين على السعي وراء المثالية وكيف يقود ذلك إلى حياة مليئة بالتوتر، حيث منعهما الخوف من الرفض والتقييم السلبي من الآخرين من عيش حياة كاملة وصحية. ولمقاومة الرسائل الدماغية المضللة وتعلم مواجهة القلق، أعادا توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية لإدراك أن ارتكاب الأخطاء الضئيلة يمكنه توسيع نطاق عوالمهما المحدودة. في حالة أيد، كان عليه التدرب على طلب مواعدة النساء وأن يصبح شخصًا اجتماعيًّا حتى لو كان يخشى ذلك. أما سارة، فكان عليها ممارسة ارتكاب الأخطاء الضئيلة عن عمد وعدم التأكد من الأشياء مرات لا متناهية وتقبل القلق الذي كانت تعايشه.

وفيما يلي مثال على اتباع سارة لمنهج إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية لمعالجة سعيها وراء المثالية.

قائمة سارة لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية:

- كتابة رسالة لشخص ما مع تعمد الوقوع في بعض الأخطاء الإملائية.
- الذهاب للتسوق وتقسيم المنتجات التي تحتاج إليها إلى ثلاث فئات، وطلب إحضار منتجات كل قائمة على حدة من البائع، «ربما قد يتسبب ذلك في إزعاج الآخرين من حولي ولكن يجب التعايش

مع القلق والاستمرار في دفع التكلفة على ثلاث فواتير منفصلة».

- اكتب رسالة لشخص تثق به (صديق/ أحد أفراد العائلة) ولا تتأكد من الأخطاء الإملائية قبل أن ترسلها.
- اكتب رسالة لشخص تثق به وتعمد كتابة بعض الأخطاء الإملائية وتعايش مع القلق الناتج عن ذلك.
- تحدث مع صديق تحبه وتوقف عن الحديث متعمدًا لعدة دقائق من دون سبب، أو انظر بعيدًا وكأنك غير مهتم بما يقوله.
- أَنْهِ المشروع الذي تنجزه وتفقَّدْه مرة واحدة (بدلًا من تفقُّده عدة مرات كما كنت تفعل من قبل).

وبينما كان اهتمامها الرئيسي على ارتكاب الأخطاء والذي من شأنه زيادة حدة القلق، ركز جون في قائمته على مقابلة الأشخاص حتى يكون شخصًا اجتماعيًّا في أثناء معايشة القلق والخوف. هناك عامل فعال في قائمة أيد لإعادة توجيه الانتباه وهو الاهتمام بالأهداف السلوكية. في حالة أيد، كان يعني ذلك التحدث مع الفتيات وطلب مواعدتهن. وبهذه الطريقة، تمثلت النتيجة في السلوكيات وليست نتيجة بعينها. وبالتالي، احتوت قائمة أيد لإعادة توجيه الانتباه على عديد من الأهداف السلوكية - أشياء تساعده على الخروج من منزله الآمن ومواجهة العالم، بدلًا من التركيز على ردود أفعال الآخرين عليه.

ملاحظة: يمكن أن تُدمَج هذه الخطة مع الخطة التي وضعها أيد في الفصل الحادي عشر الخاصة بتجنُّب خوض تجارب الأداء.

قائمة أيد لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية:

- الاستجابة لإعلان تعارف (على الإنترنت) من دون انتظار نتيجة أو رد معين.
- الذهاب إلى مطعم أو مقهى أو أي مكان آخر تتلقى فيه النقد والتقييم من الآخرين (مثل دروس اللغات الأجنبية، الرقص، رياضة جماعية)، بحيث يكون الهدف السلوكي هو الذهاب إلى هذا الدرس والمشاركة فيه.
- الذهاب إلى مكان عام وطلب رقم هاتف فتاة ما. ولا تهتم برد فعلها.
- شارك في فعاليات مواعدة الفتيات، واجعل هدفك الرئيسي معرفة حقيقة واحدة عن حياة هذه الفتاة ولا تهتم بالحصول على رقم هاتفها.

التعامل مع اللا مبالاة والاكتئاب والملل والإرهاق المستمر

في حالة الرغبات الملحة، يحتاج الشخص إلى إدراك حقيقة أن سبب انعدام الطاقة والدافع وتجاهل الاهتمامات والإرهاق المستمر إحساس جسدي لا يعبر عن الذات الحقيقية. وفي حالة الشعور بانعدام الطاقة وعدم الرغبة في القيام بأي عمل، عليك الاعتراف بأن هذه الأحاسيس الجسدية تمنعك من معايشة حياتك بشكل صحي وتمنعك أيضًا من ممارسة الرياضة وتحاول إقناعك بالبقاء في المنزل الآمن بدلًا من القيام بالأنشطة الصحية. وفي جميع الحالات، تكون تلك

الأحاسيس مدعومة من قِبل الرسائل الدماغية المضللة التي تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه. في حالة سارة، ارتبط شعورها بانعدام الطاقة والدافع بالشعور بالاكتئاب ما قادها إلى التوقف عن ممارسة الرياضة والابتعاد عن أصدقائها وعائلتها وإهمال حياتها العملية.

ولمواجهة مثل تلك الأحاسيس الجسدية المزعجة، قالت سارة «للخروج من هذا المأزق، عليك فقط تحريك قدميك». في مواجهة الاكتئاب، يكون الحل الأمثل اختيار فعل أو نشاط محبب حتى لو لم تشعر بنفس مستوى الرضا والمتعة أو حتى لو لم ترغب في المشاركة في أي نشاط جسدي يساعدك على العودة إلى نمط الحياة الصحي.

وبطريقة مماثلة، أدرك مايكل، ملحن وكاتب في منتصف العقد الرابع من عمره، أن انتباهه يتشتت حتى لو كان يعمل على مشروع موسيقي ممتع. وفي هذه الأثناء، كان يشعر بعدم الرغبة في القيام بأي شيء حتى لو كان قد اقترب موعد تسليم هذا المشروع.

ولمواجهة تلك الرسائل المضللة التي تحاول إقناعه بالاستسلام، أعاد تسمية الأحاسيس المزعجة (الإرهاق) وأعاد صياغتها كنتيجة للملل أو أي أحاسيس مزعجة أو كرسائل مضللة ومن ثم أعاد توجيه انتباهه من خلال العودة إلى المشروع الذي عليه إنجازه. وبعد ذلك اكتشف أنه بمرور بضع دقائق من إعادة توجيه الانتباه، شعر بالتحسن وتلاشت الأحاسيس المزعجة من تلقاء نفسها.

يتضح من قصة سارة ومايكل، أنه بصرف النظر عما إذا كانت لديك رغبة ملحة في الانعزال أو البقاء في المنزل من دون فعل أي شيء

كنتيجة للاكتئاب واللا مبالاة والقلق أو تجنب مواجهة شيء معين، فإنك في كل الحالات تنسحب من عالمك الحقيقي وتتجنب جزءًا مهمًّا من ذاتك. لذلك، كلما واجهت الشعور بالاكتئاب أو الملل أو اللا مبالاة أو الإرهاق، عليك اتباع الخطوات الأربع للتعامل مع هذا الشعور بطريقة صحية.

تحقيق الأداء الأمثل

لاتباع عبارات «يجب أن...» بصورة بناءة لتحفيز الذات، فإن الخطوات الأربع تساعدك على إكمال المشاريع في الوقت المحدد وتبقيك بعيدًا عن الشعور بالقلق حيال الأشياء التي لا تملك أي سيطرة عليها. وعلى سبيل المثال، كانت كرستين، شابة في أواخر العشرينيات، تعمل مديرة مكتب، تنهار يوميًّا وتبكي بهستيرية. وكانت تقلق حيال ما سوف يحدث في يومها وما ينتظرها. وكانت تقلق أيضًا حيال قدرتها على إنجاز المهام في الوقت المحدد.

وكلما دارت السيناريوهات المضللة داخل رأسها، زادت التوقعات الخاطئة وزادت حدة القلق، فكانت تقلق من الذهاب إلى العمل خوفًا من شعورها بالتعب والإرهاق.

وبدلًا من الانغماس في مثل تلك التنبؤات، اتبعت الخطوات الأربع لإدراك الحقيقة المضللة لتلك الرسائل وتوجيه انتباهها بإيجابية تمكنها من زيادة مستوى إنتاجيتها. وعلى سبيل المثال، عندما فوتت موعد تسليم المشروع، أصبحت قادرة على رؤية القلق يسري بداخل

جسدها ويزيد من مستوى نبضات القلب فاعتبرته دافعًا لها على إكمال المشروع وتطوير مهارات حل المشكلات لديها، وحاولت التفكير بوضوح، والعمل بفعالية. ولم تعتبره إشارة على حدوث كارثة ما. ومن خلال ربط القلق الصحي والقلق المؤقت بعبارات «كان يجب...» الإيجابية، أصبحت قادرة على توظيف جسدها ودماغها لدعم أهدافها وأفعالها. وعندما هدأت الأحاسيس المزعجة، وازنت جدول أعمالها بإبطاء وتيرة حياتها وتخصيص ساعة يوميًا لتناول الغداء والتركيز على التنفس لمدة خمس دقائق والذهاب للتنزه لتصفية الذهن لمدة عشر دقائق.

اضبط مؤقتًا لتتذكر ذاتك بالحفاظ على الحياة المتوازنة

نصحت ديانا وينستون، المسؤولة عن مركز اليقظة الذهنية للبحوث، بضبط المؤقت كل ساعة خلال ساعات العمل، ليذكرك بأخذ بضع دقائق للتركيز على التنفس الصحي. تضمن لك هذه العملية عدم الانغماس في دوامة الأفكار غير المتناهية والقلق والتوتر أو أي أحاسيس مزعجة أخرى.

جرب هذه الطريقة ولاحظ ماذا سيحدث.

في الحقيقة، فإن التوازن هو الحل وليس السعي وراء المثالية، والعمل بوتيرة سريعة طوال الوقت وبطريقة غير متوازنة (بذل المجهود من دون الحاجة إليه) منع كرستين من تحقيق أهدافها المنشودة. وعندما بذلت الجهد عند الحاجة إليه فقط ووظفت الاستجابات الجسدية بصورة صحية وأبطأت وتيرة حياتها، شعرت بالهدوء والتحسن

وأصبحت لديها استراتيجية الأداء الأمثل الذي ساعدها على تهدئة جسدها ودماغها وعقلها بإيجابية.

تغيير العادات غير الصحية

وكما رأينا في حالة نيكول ومايكل، فإنه يمكن اتباع إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية لتغيير العادات غير الصحية التي يتبعها الشخص. ويتمثل الهدف هنا في أن تضع أهدافًا منطقية وواقعية ومن ثم تلتزم بها حتى لو كنت تعايش تجربة الرغبات الملحة (مثل نيكول) أو إذا كنت لا تريد القيام بأي شيء (مثل مايكل). على سبيل المثال، إذا أردت ممارسة الرياضة باستمرار ولكنك تشعر بالإرهاق، عليك إيجاد سبب مقنع لأدائها، يكون حافزًا لك. مثل الرغبة في النوم مبكرًا أو الرغبة في الحصول على جسد مثالي. وبمجرد إيجاد السبب المناسب وفقًا لذاتك الحقيقية، سوف يدفعك هذا السبب إلى الاستمرار. وبطريقة مماثلة، إذا قررت اتباع حمية غذائية معينة أو ممارسة رياضة ما، يمكنك استخدام هذا المنهج في التخطيط لأهدافك مع اتباع الخطوات الأربع لضمان تحقيق هذا الهدف.

الاسترخاء حل مثالي أيضًا

لقد استغرقنا وقتًا طويلًا لإقناعك بتطبيق الخطوات الأربع في حياتك لمواجهة الرسائل الدماغية المضللة والأحاسيس المزعجة والعادات غير الصحية. بينما قد يبدو ذلك وكأنه مجرد نصيحة، نريد منك أن تتجاهل تلك الرسالة التي تقنعك بأن الاسترخاء مجرد عادة سيئة أو أن الخطوات الأربع تعني عدم السماح للشخص بأخذ قسط من الراحة.

وإذا أنصت الشخص إلى ذاته الحقيقية، فسوف يدرك ضرورة الاسترخاء وأهميته في إعادة شحن الطاقة، والذي يعد عاملًا رئيسيًّا للحفاظ على توازن مستويات الطاقة وعدم نفادها. لذلك تأكد جيدًا من أخذ قسط كافٍ من الراحة والاسترخاء يوميًّا وأداء أنشطة صحية وسليمة تبعث فيك المتعة والرضا.

دور العقاقير الطبية في التعافي

لن يكتمل النقاش حول التعافي والمضي قدمًا من دون الالتفات إلى دور العقاقير الطبية في مساعدة الشخص في أثناء رحلته. وبصفة عامة، لقد اتبعنا منهجًا مبسطًا عن الأدوية النفسية. وننصح باستخدامها فقط عند الفشل في ملاحظة التأثير المدمر للرسائل الدماغية المضللة أو عند مواجهة صعوبة في مقاومتها. وبعبارة أخرى، فإن العقاقير الطبية تكون ضرورية فقط عندما تزداد حدة الأحاسيس المزعجة المرتبطة بالرسائل الدماغية وعدم قدرة الشخص على تحملها ومنعه من اتباع الخطوات الأربع. ولكن لا نريد منك الاعتماد كليًّا على هذه العقاقير في رحلة التعافي.

يمكن أن نستخلص من التجارب السريرية أن استخدام العقاقير الطبية بهذه الطريقة خطأ فادح، باستثناء الحالات الخطيرة التي يكون استخدام الأدوية النفسية فيها أمرًا ضروريًّا، مثل اضطراب ثنائي القطب، الانفصام، الأفكار الانتحارية المزمنة، المشكلات الخطيرة الخاصة بتقلبات المزاج أو أنماط التفكير التي تعوق سير الحياة. وبالتالي فإننا نقترح اتباع الخطوات الأربع من دون اللجوء إلى العقاقير الطبية إلا إذا كنت:

- تواجه صعوبة كبيرة في الاعتراف بالحقيقة المضللة للرسائل الدماغية المضللة (انعدام/ اختلال البصيرة).
- تواجه صعوبة كبيرة في معايشة حياتك من دون الأدوية النفسية.

في هاتين الحالتين تكون الأدوية النفسية أمرًا ضروريًّا، ولكن استهلك أقل جرعة ممكنة لزيادة قدرتك على رؤية الحقيقة المضللة للرسائل الدماغية ولتحسين جودة الحياة، وعندما تبدأ حالتك في التحسن، قلل الجرعة تحت إشراف الطبيب مع الاستمرار في اتباع الخطوات الأربع. ولا تتوقف عن أي أدوية من دون استشارة الطبيب، وسوف تستطيع بعد مدة تقليل الجرعة ومواجهة المشاعر المضطربة الناتجة عن الرسائل المضللة.

وتذكر: إن الأدوية النفسية تُستخدم في حالات الأعراض الطفيفة والمعتدلة كوسيلة لتطوير الحياة باتباع الخطوات الأربع، ولا تعد الحل الوحيد (إلا إذا كانت الأعراض حادة وخطيرة ومهددة للحياة). وكما ذكرنا سابقًا أنه حتى في حالة استخدام الأدوية النفسية، عادة ما يلاحظ من خلال التجارب السريرية أن الشخص يكون قادرًا على تقليل الجرعة بعد فترة (أسابيع/ شهور) باتباع الخطوات الأربع.

ملخص الفصل

كما رأينا في الأمثلة السابقة، يمكن اتباع الخطوات الأربع لمساعدتك في مختلف المواقف الحياتية ويمكنك توظيف روح الابتكار والمعرفة بالرسائل الدماغية المضللة لتصميم خطة مناسبة لإعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية لتتمكن من المضي قدمًا واتباع الطريق إلى ذاتك الحقيقية. كما أدركت كوني، فإن السر يكمن في تحفيز الذات من خلال تحديد الأهداف بدقة. لذلك استمر في إعادة تسمية وصياغة وتوجيه الانتباه وتقييم كل رسائلك المضللة وامضِ نحو أهدافك الحقيقية. وبمرور الوقت سوف تتمكن من إعادة صياغة دماغك بطريقة تجعل من الأنشطة الصحية روتينًا يوميًّا فتتلاشى العادات غير الصحية وتصبح شيئًا من الماضي.

في الفصل الأخير من الكتاب سوف نراجع كيفية اتباع الخطوات الأربع لتحسين جودة الحياة.

الفصل الخامس عشر

ملخص

في حقيقة الأمر، إننا نعلم جيدًا صعوبة تعلم الخطوات الأربع والمواءمة بين الأفعال والذات الحقيقية، ولكن بعد كسب مهارات عديدة وضحناها في الفصول السابقة، تستطيع الآن وبسهولة تحقيق أهدافك وتشكيل حياتك ودماغك بالطرق الصحية. والآن دعونا نراجع ما تم تعلمه في الفصول السابقة.

لقد بدأنا في توضيح معنى الرسائل الدماغية المضللة وكيف تتسبب في إعادة صياغة الدماغ بطرق مدمرة. ومن هنا أوضحنا أن الدماغ لا يمثل الشخص وذاته الحقيقية ويمكن له اتخاذ القرارات الصائبة بإرادته الحرة. ولقد أوضحنا أيضًا كيف يعمل الدماغ وكيف يمكن أن تعاد صياغته لخدمة مصلحة الشخص وأهدافه، بدلًا من أن يكون عدوًّا لدودًا له باتباع قانون هيب (الخلايا العصبية التي تنشط معًا تتحد معًا)، وأثر زينو الكمي (يُركِّز الانتباه ويُوجِّهه نحو تجميع الخلايا العصبية في مكان واحد حتى تنشط وتتحد بعضها مع بعض)، واللدونة العصبية الذاتية (توجيه الانتباه بصورة حاسمة يتسبب في تشكيل الدماغ

بطرق صحية)، بالإضافة إلى توضيحنا كيفية تجاهل الدماغ لعديد من الاحتياجات والمشاعر الحقيقية والتقليل من قيمتها خلال فترة الطفولة وكيف يقود ذلك إلى عديد من أخطاء التفكير. وزودناك أيضًا بالمعلومات حول حليفين يمكنهما مساعدتك ودعم ذاتك الحقيقية. وهما كالتالي:

- **العقل:** الذي يمنحك السلطة ويمكنك من اتخاذ القرارات وفقًا لاهتماماتك.
- **الحكيم الداخلي:** الذي يمكنك من رؤية ذاتك الحقيقية من منظور محب وعقلاني ويرشد الذات الحقيقية إلى اتخاذ القرارات الصائبة الخاصة بتوجيه الانتباه.

وفي حالة اتحادهما، يصبحان فريقًا قويًا ومتكاملًا لخدمة الشخص وأهدافه.

وبهذه المعرفة تتمكن من الانتقال إلى الخطوة التالية وهي تعلم منهج الخطوات الأربع وإيجاد الطرق المناسبة لتطبيقها على حياتك. وفي الجزء الثاني، وضحنا أن الشخص حين يكون غير مسؤول عن أيٍّ من الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المزعجة، يكون مسؤولًا مسؤولية كاملة عن استجابته وطريقته في توجيه انتباهه. ولقد وضحنا كيفية ملاحظة الرسائل المضللة والأحاسيس المزعجة باتباع الخطوة الأولى: (إعادة التسمية) وسبب كونها مزعجة ومؤرقة لك، من خلال الخطوة الثانية (إعادة الصياغة)، ومن هنا بدأنا في التركيز على نقطة مهمة وهي أن القوة تكمن في الانتباه وأنه كلما وجه الشخص انتباهه

نحو أفعال صحية وعدم السماح لأي شيء سلبي بتشتيت انتباهه، تغير دماغه بطرق صحية وبناءة.

وكما ذكرنا من قبل فإن الخطوة الثالثة (إعادة توجيه الانتباه) تعد العامل المساعد الرئيسي لتغيير الدماغ وإعادة صياغته بشكل صحي لأنها (بمساعدة الحكيم الداخلي) تدفع الشخص إلى اتخاذ القرارات الصائبة. وعندما يتم توجيه الانتباه نحو الرسائل الدماغية الإيجابية، يؤدي ذلك إلى إعادة صياغة الدماغ بطرق تدعم الاستجابات الآلية الصحية. وفي الخطوة الرابعة (إعادة التقييم) وضحنا أن اليقظة الذهنية، الهدف الرئيسي للخطوات الأربع، تعد عملية تجريبية تجعل الشخص قادرًا على رؤية الحقيقة المزيفة لرسائله الدماغية، وأنها مجرد أشياء غير واقعية ولا تستحق الاهتمام، وأن إعادة التقييم تساعد الشخص على تقوية الحكيم الداخلي ورسائله الصحية وتمكن الشخص من المواءمة بين الأفعال والذات الحقيقية.

وفي الجزء الأخير من الكتاب وضحنا الفرق بين الأحاسيس العاطفية والمشاعر الحقيقية، ومتى تكون عبارات «يجب أن...» صحية وبناءة ومتى تكون مدمرة، وضحنا أيضًا كيفية اتباع خطوة إعادة توجيه الانتباه للحصول على أقصى استفادة وتوضيح دور العقاقير الطبية.

والهدف الرئيسي من كل ذلك هو إدراك الشخص لكل ما يحدث داخل دماغه وجسده وملاحظته بكل سهولة فور حدوثه، حتى يتمكن من اتخاذ القرارات الصائبة، ويشكِّل دماغه بطريقة صحية. وسوف نناقش أيضًا كيف تبدأ في رحلتك مع الخطوات الأربع وكيف تعتني بذاتك الحقيقية.

نصائح وإرشادات للبدء في رحلة الخطوات الأربع

خلال الأسبوع الأول من اتباع الخطوات الأربع، ننصح بالبدء في اتباع الخطوة الأولى (إعادة التسمية) وتمارين الإدراك بعملية التنفس مع اتباع الإرشادات التالية:

- إعادة التسمية تعني تعريف الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المضللة بأسمائها الحقيقية.
- تدوين الملاحظات العقلية بقدر الإمكان لتحسين قدرتك على إعادة تسمية الرسائل المضللة وبالتالي تحسين قدرتك على الملاحظة.
- تعريف وملاحظة كل الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المضللة (جسدية/ عاطفية) فور ظهورها.
- كن متيقظًا طوال الوقت حتى تستطيع إدراك حقيقة أنك غارق في دوامة الأفكار، واتبع تمارين التنفس للتحرر من تلك الدوامة.
- كن متيقظًا لأفكارك وأحاسيسك وتجاربك، حيث إنها مجرد نشاط وليست حالة ذهنية.
- كلما أعدت التسمية، زاد نشاط مركز المساعدة لديك ما يساعدك على تهدئة الجوانب غير الفعالة للمركز المرجعي للذات ومركز الإنذار.

وبمجرد أن تتمكن من إعادة تسمية رسائلك المضللة بفعالية، يمكنك البدء في إعادة صياغتها باتباع الخطوة الثانية، وفيما يلي بعض النقاط المهمة:

- تتطلب إعادة الصياغة تغيير منظور الشخص عن أهمية الرسائل الدماغية المضللة وتأثيرها.

- تتلخص أنماط التفكير الاعتيادية في رؤية الرسائل المضللة كجزء من هوية الشخص ما يجعله غير قادر على رؤية حقيقتها المزيفة.

- يتمثل الهدف الرئيسي من الخطوة الثانية في السؤال التالي «لماذا تستمر تلك الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس في إزعاجي؟». حتى تتمكن من تغيير منظورك عن طريقة الدماغ في تجاهل المشاعر والاحتياجات الحقيقية والتقليل من قيمتها وكيف يعالج الألم المجتمعي وكيف ينتج عديدًا من أخطاء التفكير حتى يتمكن من تحديد ما يحدث بكل وضوح ولماذا تزعجك تلك الرسائل الدماغية.

- يمكنك إعادة الصياغة بعدة طرق مختلفة تتضمن الآتي:

• إنها دماغي وليس أنا.

أخطاء التفكير، مثل: إما كل شيء أو لا شيء/ تقليص الجانب المشرق من التجربة/ المنطق العاطفي/ قراءة الأفكار/ عبارات «يجب أن...»/ التهويل والمبالغة/ التوقعات الخاطئة/ المقارنات المغلوطة/ الألم المجتمعي/ محاولة إشباع الـ«٥أ» وهي (الاهتمام، التقبل، المحبة، التقدير، السماح).

• يمكن لإعادة الصياغة أن تحول المركز المرجعي للذات من كونه وسيلة إزعاج للشخص إلى عامل مساعد، مثل تهدئة مركز الإنذار. ومن ثم إعادة توجيه الانتباه بصورة بناءة باتباع الخطوة الثالثة.

تتلخص إعادة توجيه الانتباه في توجيه الشخص كامل انتباهه نحو عملية عقلية سليمة وبناءة حتى إذا كان يواجه الأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس المزعجة.

لا تحاول الفرار من تلك الأحاسيس المزعجة أو تعديل أيٍّ منها على المدى القصير.

في حالة الرسائل الدماغية المضللة لا يهم أيٌّ من الأفكار والمشاعر ولكن الأفعال هي كل ما يهم حقًّا.

لاحظ الأشياء التي يتركز عليها انتباهك، هذا ما يساعد في تغيير الدماغ.

أدِّ أنشطة إعادة توجيه الانتباه الممتعة بقدر الإمكان.

وفيما يلي عدة طرق لإعادة توجيه الانتباه:

- إعادة توجيه الانتباه التقليدي - أي نشاط صحي وبناء يجذب الانتباه بطرق صحية.
- إعادة توجيه الانتباه وضبطه - أي نشاط من أنشطة التنفس أو أي نشاط آخر يقلل من حدة الأحاسيس الجسدية.
- إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية - مواجهة المواقف التي تتجنبها (ولكنها صحية) عن عمد.
- يجب عدم اتباع إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية في حالات الإدمان أو الحالات الخطيرة - اتبع إعادة توجيه الانتباه التقليدي أو إعادة توجيه الانتباه وضبطه.
- تعد قوائم الامتنان أفضل طريقة لإعادة توجيه الانتباه.
- اتبع قائمة خمس عشرة دقيقة قدر الإمكان.

بعد اتباع أول ثلاث خطوات لعدة أسابيع قليلة (ويمكن للبعض الانتقال مباشرة إلى الخطوة التالية، في حالة تمتع الفرد بالخبرة والمعرفة الكافية من خلال تدريب أو تجربة علاجية سابقة)، فإنك من المحتمل أن تكون مستعدًّا للبدء في مواجهة سلوكيات معينة والتي تريد تغييرها والبدء في الخطوة الرابعة، حيث تبدأ في إعادة تقييم تجاربك.

إن إعادة التقييم تعني رؤية الأفكار والرغبات والدوافع كما هي في الواقع باعتبارها أحاسيس ناتجة من الرسائل المضللة والتي هي غير صحية وليس لها أي قيمة.

- اليقظة الذهنية هي القدرة على الاستعانة بالحكيم الداخلي لكسب مزيد من اليقظة الذهنية والإدراك خلال التجربة.
- كلما ازدادت قدرتك على اتباع اليقظة الذهنية، تمكنت من رؤية الأفكار والرغبات والدوافع والمخاوف المضطربة وأخطاء التفكير باعتبارها أشياء دون قيمة نتيجة للرسائل الدماغية المضللة.

تسخير الدماغ ليعمل في صالحك - مفاهيم رئيسية

- من الصعب كسر العادات لأنها تترسخ داخل الدماغ بفضل قانون هيب وأثر زينو الكمي.
- يمكنك كسر حلقة الرسائل الدماغية المضللة من خلال توجيه الانتباه وحق الرفض واللدونة العصبية الذاتية (الخطوات الأربع).
- الأجزاء الرئيسية داخل الدماغ هي المسؤولة عن ترسيخ الرسائل الدماغية والحفاظ عليها وتتلخص تلك الأجزاء في:

مركز الحاجات: المسؤول عن الرغبات التي تخص (الجوع، العطش، الجنس، وأي من الحاجات الأولية البشرية الأخرى).

مركز المكافأة: المسؤول عن تحقيق المكافآت الممتعة والمرضية.

مركز الإنذار: المسؤول عن الاستجابات الآلية (أفكار/ أفعال).

المركز المرجعي للذات: المسؤول عن المعلومات المرتبطة بهوية الشخص، ويجعله يشخصن الأمور.

مركز المساعدة: المسؤول عن اتخاذ القرارات العقلانية والتحكم في المشاعر ودعم الحكيم الداخلي. هو الجزء الدماغي الذي يتطور عند اتباع الخطوات الأربع بطريقة مستمرة.

وضع الخطة

للبدء في تغيير العادات المستندة إلى أسس دماغية بطريقة صحية، تحتاج إلى وضع خطة محددة. ولقد طلبنا منك في الفصل الثاني أن تُدوِّن الأشياء التي تتمنى التوقف عن فعلها والأنشطة التي تتمنى القيام بها. راجِع هذه القائمة مرة أخرى. هل تريد إضافة أي شيء إليها؟ عندما انتهيت من وضع تلك القائمة لم تكن تعرف شيئًا عن أخطاء التفكير أو ضرورة الروابط الاجتماعية أو الألم المجتمعي. والآن بعد أن تعلمت كل الطرق التي يمكن لدماغك أن يخدعك من خلالها، أعِد صياغة قائمتك وأضِف عليها بعض الأنشطة (الجسدية/ العقلية) التي تريد تغييرها في الجدول التالي.

الأشياء التي تريد الإقلاع عنها

مقال: الامتناع عن تناول السكريات كلما شعرت بالتوتر أو الامتناع عن الكحول لتهدئة الذات بعد مناقشة حادة مع أحد الأشخاص أو التحدث إلى خطيبي/ خطيبتي السابقة كلما شعرت بالوحدة، عدم السعي وراء المثالية طوال الوقت، التوقف عن السعي وراء إشباع الـ«٥ أ» من الآخرين بدلًا من إشباعها لنفسك.

الأشياء التي تتمنى القيام بها

مثال: تناول طعام صحي، ممارسة الرياضة، قضاء الوقت مع الأصدقاء، التأمل لملاحظة الأفكار وتهدئة الذات، الاهتمام بالاحتياجات والمشاعر والتعبير عنها، اتباع الخطوات الأربع كلما لاحظت أنني أهوِّل أو أقع في أي خطأ من أخطاء التفكير.

ضع في اعتبارك هذه القائمة وفكِّر في الأشياء التي يكون من السهل تغييرها وأيها يكون من الصعب تغييره. ورتِّبها حسب درجة صعوبة التغيير في الجدول التالي:

أشياء يلزم تغييرها باتباع الخطوات الأربع

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

٦-

٧-

٨-

٩-

١٠-

والآن يمكنك اتباع الخطوات الأربع وتطبيقها على أي شيء تريد تغييره، ولكن ابدأ بما هو أسهل (في القائمة بالأعلى) حتى لو كان هذا الشيء غير ضروري. لماذا؟ لأنه من الضروري تعلم كيفية اتباع الخطوات الأربع وتحقيق بعض النجاحات حتى لو كانت ضئيلة قبل البدء في تطبيقها على الأحاسيس الحادة والعادات غير الصحية المترسخة داخل دماغك. وعلى سبيل المثال، إذا بدأت في اتباع تلك الخطوات وتطبيقها على شيء يصعب تغييره أو أي شيء يسبب لك الأحاسيس المزعجة، فربما قد تشعر بالإحباط والفشل ولن تتعلم تطبيق تلك الخطوات بطريقة فعالة. ولذلك ابدأ في تطبيقها على أمر بسيط لا يحتاج إلى إعادة توجيه الانتباه مع اليقظة الذهنية. وبمرور الوقت سوف تصبح ماهرًا في اتباعها وتطبيقها على أي شيء في حياتك مهما كان صعبًا أو معقدًا.

وخلاصة القول، لا تتعجل حدوث أي شيء واسمح لذاتك برؤية التقدم الذي تحرزه من خلال تدوين النجاحات في قائمة الامتنان.

أعِر ذاتك الحقيقية بعض الاهتمام

بجانب الخطوات الأربع واليقظة الذهنية، فإنك تحتاج إلى تعزيز شعورك بذاتك من خلال الحكيم الداخلي وما يعرف بـ«٥ أ»، لأن ذلك سوف يساعدك على مقاومة تجنب ذاتك الحقيقية والتقليل من قيمتها، ويساعدك أيضًا على رؤية ذاتك من منظور الحكيم الداخلي المحب: كشخص جيد يستحق عيش حياة كاملة وصحية.

ولتعزيز قدرتك على رؤية ذاتك من منظور الحكيم الداخلي، عليك أن تثق بوجهة نظره عنك. على سبيل المثال كلما هاجمتك أخطاء التفكير أو الأفكار السلبية، تخيل كيف ستكون استجابة الحكيم الداخلي على ذلك وانظر إلى كل محاولاتك وتعثراتك باعتبارها تطورًا وإنجازًا حقيقيًّا. وتذكر دائمًا أنه من الصحي السماح لمشاعرك الحقيقية بكسر الحاجز الذي صنعته الرسائل الدماغية المضللة، وعليك الإيمان بقدرة حكيمك الداخلي على الدفاع عن مشاعرك الحقيقية بما في ذلك مشاعر الحزن (التي تحوي في طياتها مختلف أشكال الغضب والتوتر الصحي). وتذكر أيضًا أنه من الطبيعي أن تسعى وراء إشباع الـ«٥ أ» من الآخرين. وأن هذا ما يضيف معنى لحياتك. وعليك التسليم بضرورة إشباع «الاهتمام، التقبل، المحبة، التقدير، السماح» بنفسك في معظم الحالات حتى تصبح شخصًا مستقلًّا.

التعريف المثالي لاحترام وتقدير الذات واتباع الخطوات الأربع يتحقق بما يلي:

- التعامل البناء مع المشاعر الحقيقية بطرق تمكنك من تقدير ذاتك.
- التعامل البناء مع الرسائل الدماغية المضللة والسماح للأفكار والرغبات والدوافع والأحاسيس بالظهور من دون توجيه الانتباه إلى التخلص منها في أسرع وقت.

عندما تتمكن من تحقيق تلك الأهداف بمساعدة منظور الحكيم الذي يعلم جيدًا كيف تفكر وتشعر، سوف تكون بذلك وضعت قدميك على أول طريق الحياة الصحية، والتي سوف تحقق فيها كل التغيرات الحياتية المستدامة.

نتمنى لك التوفيق والنجاح في رحلتك التي أوشكت على البدء.

نبذة عن المترجم

دعاء حسين علي مرسي

مترجمة مصرية، حصلت على درجة ليسانس الألسن في اللغة الإنجليزية وآدابها من جامعة عين شمس. نُشرت لها ترجمة كتاب «التفوق على الشيطان» عام ٢٠٢٢.

الفهرس

لا يوجد ما هو أكثر إرباكا وإيلاما من أن يستحوذ دماغك على أفكارك، ويشوه تقديرك لذاتك، ويسلبك قواك، من خلال محاولاته المستميتة لأن يملي عليك أفعالك. عقلك يرسل إليك رسائل مضللة، ويكون لهذه الرسائل ردة فعل منك تؤثر عليك جسديا وصحيا ونفسيا، وتبدأ دوامة لا تنتهي من الرسائل ورد الفعل عليها، والذي يؤدي إلى نتائج سلبية دائمة. لكن هناك حكيم داخلي، هو ذلك الجانب الآخر من عقلك اليقظ الذي يرى الرسائل المضللة على حقيقتها.

يساعدك هذا الكتاب الفريد في اكتشاف الرسائل المضللة والتعرف عليها، ويقسم لك الرسائل المضللة في جداول مع ردود أفعالك الثابتة عليها، والنتائج السلبية التي تقودك إليها ردود أفعالك، والتي يكون منها: العزلة، الانسحاب، الفشل في العمل والدراسة، زيادة الوزن، الإدمان، اللامبالاة والإرهاق المستمر، وغيرهم.

بعد تحديد ماهية الرسائل المضللة، وكم الضرر الذي تسببه، تتعرف على الفارق بين العقل والدماغ، ويأتي الحل تحت عنوان "تركيز الانتباه بصورة بناءة"، بهدف الموازنة بين الأهداف والأعمال، حتى لو كان التكوين البيولوجي لبعض الأفراد يعيقهم أكثر من غيرهم، فالحل المطروح في هذا الكتاب، والمكون من أربع خطوات، صالح للجميع.

تأتي الخطوات الأربع المنقذة تحت عناوين: إعادة التسمية، إعادة الصياغة، إعادة توجيه الانتباه، وأخيرا إعادة التقييم. وللتعرف إليهم وإتقانهم، عليك بقراءة هذا الكتاب بتركيز شديد.






ISBN 978-977-765-377-0